مجموعه

احیای طب جامع ایران

چاپ اول

پرسش های شما پاسخ های

حکیم دکتر روازاده

جلد سوم

الشامل فی الصناعة الطبیة

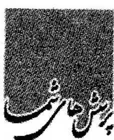
تحفه سعدیه

زاد المسافرین

الحاوی

قانون

بسم الله الرحمن الرحیم



پاسخ های

حکیم دکتر روازاده

جلد سوم

سرشناسه: روازاده، حسین- ۱۳۳۵
عنوان: پرسش‌های شما، پاسخ‌های حکیم دکتر روازاده (جلد سوم)
مشخصات نشر: تهران –علم اندوزان - ۱۳۹۱
مشخصات ظاهری: ۲۲۲ ص
شابک: ۷-۲۵-۶۰۵۳-۶۰۰-۹۷۸
شابک دوره: ۱-۲۷-۶۰۵۳-۶۰۰-۹۷۸
موضوع: پرسش و پاسخ
رده بندی کنگره: RA۷۸۴/ر۹ت۷ ۱۳۹۰
رده بندی دیویی: ۶۱۳/۲
شماره کتابخانه ملی: ۷۹۶۷۲۳۲

عنوان کتاب:... پرسش‌های شما، پاسخ‌های حکیم دکتر روازاده (جلد سوم)
ناشر...علم‌اندوزان
پدیدآورنده.......................................حسین روازاده
ویراستار علمی و ادبی..............................علم‌اندوزان
حروف نگاری و صفحه آرا.............................علم‌اندوزان
طراحی گرافیک جلد.................................علم‌اندوزان
چاپخانه – صحافی...................................آرمانسا
نوبت چاپ ....اول
شمارگان ۳۰۰۰نسخه
قیمت ۳۵۰۰۰ریال
شابک ۷-۲۵-۶۰۵۳-۶۰۰-۹۷۸
شابک دوره ۱-۲۷-۶۰۵۳-۶۰۰-۹۷۸

تماس با دکتر روازاده:
آدرس: تهران، خیابان جمهوری اسلامی، بین چهار راه گلشن و پیروز، چهار راه برادران یاسری، پلاک ۱۲۲۹
تلفنخانه: ۶۶۹۲۰۱۲۸ نمابر: ۶۶۴۲۷۲۳۵
سامانه پیام کوتاه (پیامک): ۰۹۱۲۱۹۶۷۰۰۶
www. RAVAZADEH.com
www. RAVAZADEH.ir

بسمه تعالی

پروردگارا این خدمتگذاران را [illegible]

عنایت به خویش می‌دانم و برادرانم مسلمانند وظیفه اکبر

خودت صبور و میدانی [illegible] تا به قدیمیان ملحق نمایی

۳۰/

فهرست مطالب

پرسش‌های شما
حکیم دکتر روازاده
پاسخ‌ها

مقدمه

در طب جامع ایرانی بسته به بیمار و مزاج ایشان و علت بیماری درمان ارائه می‌گردد و هدف از ارائه این کتاب آشنایی شما خواندگان محترم با کلیات نسخ پزشکی ایرانی طب اسلامی ـ ایرانی و (بومی) می‌باشد و چون این درمان‌ها براساس سن، جنسیت، وضعیت تاهل و شرح مشکل ارائه شده توسط بیمار داده شده است لذا در صورت الگو گرفتن و استفاده از نسخ مندرج در این کتاب جهت تاثیرگذاری هرچه بهتر نسخ در رفع بیماری و جلوگیری از بروز مشکلات احتمالی به این نکته توجه داشته باشید و اگر وضعیت شما با شخص سوال کننده متفاوت است از طریق سایت www.ravazadeh.com&ir می‌توانید به اطلاعات

بیشتری دست پیدا کنید و در صورت نیاز برای پیگیری درمان قطعی بیماری خود، در صورتی که بیماری، بسیار پیچیده باشد یا نیاز به معاینه حضوری داشته باشد، به همراه کلیه مدارک و سوابق پزشکی نزد یک طبیب متخصص پزشکی ایرانی (طب اسلامی ـ ایرانی ـ بومی) و یا در صورت صلاحدید به مطب آقای دکتر روازاده مراجعه نمایید.

ضمناً در فصل فرهنگ واژگان جهت تسهیل در فهم واژگان و اصطلاحات بکار گرفته شده در متن پاسخ‌های مندرج در این کتاب، برخی از لغات و اصطلاحاتی که برای عموم می‌-تواند دشوار باشد در آن بخش تشریح شده‌اند و جهت سهولت شما خوانندگان محترم در متن پاسخ‌ها در کنار آن دسته از واژه‌هایی که در فرهنگ واژگان شرح آن‌ها آمده است شماره بند مربوطه درج شده است (به غیر از دو واژه حجامت و فصد که در پاسخ‌ها مکرراً بکار رفته شده‌اند) به طور مثال:

پاسخ: این بیماری ناشی از افزایش سوداست لذا از غذاهای مولد سودا [۵] بپرهیزید. ماءالجبن [۱۲] هر روز ۳ لیوان میل نمایید. انجام حجامت و فصد نیز برای شما مفید هستند.

پرسش‌های شما
پاسخ‌های حکیم دکتر روازاده

فصل اول

پرسش و پاسخ

بیماری‌های قلبی و عروقی

عنوان بیماری:	سکته قلبی	سن:	۶۵ سال
جنسیت:	مرد	شهر:	کرمان

پرسش ۱: من سکته خفیف قلبی کرده‌ام (برای اولین بار) پزشکان گفته‌اند باید آنژیوگرافی شوم. آیا راه دیگری وجود ندارد؟ کسی می‌گفت روغن گردو بخورم که در واقع آنژیوگرافی طبیعی است. راست است؟

پاسخ ۱:

☑ آنژیوگرافی در درجه اول اقدامی تشخیصی است، بنابراین آنژیوگرافی مانعی ندارد. اما اگر گرفتگی

عروق در آنژیو اثبات شد بسته به میزان گرفتگی اقدامات مختلفی را می‌طلبد.

☑ البته روغن گردو برای این امر مفید است اما کافی نیست و نیاز به اقدامات مختلفی دارد و توصیه می‌شود تحت نظر یک طبیب حاذق متخصص پزشکی ایرانی (طب اسلامی ـ ایرانی ـ بومی) درمان را پیگیری کنید و در صورتی که دسترسی ندارید آنژیو را انجام دهید. در هر حال خوردن روغن گردو هم مفید است.

عنوان بیماری:	تالاسمی ماژور	سن:	۲۰ سال
جنسیت:	زن	شهر:	ساری

پرسش ۲: برای تالاسمی ماژور درمانی سراغ دارید؟

پاسخ ۲:

برای کمک به خونسازی از کباب گوشت گوسفندی و شیرینی‌های طبیعی مثل شیره انگور یا خرما و عسل و کشمش و خرما استفاده کنید.

عنوان بیماری:	اهدای خون	سن:	۲۸ سال
جنسیت:	مرد	شهر:	اراک

پرسش۳: من وقتی که اهدای خون انجام می‌دهم استخوان ساق پای راستم درد می‌گیرد می‌خواستم علتش‌رو بدانم.

پاسخ۳:

☑ شما نباید اهدای خون کنید چون به مراکز استخوانی خونساز شما فشار می‌آید.

آیا می‌دانید که بیس فسفوناتها برای افزایش خطر شکستگی ران مشکوک‌اند!

شرح کامل این مطلب را در سایت نگاه احیای سلامت مطالعه نمایید.

www.Ravazadeh.com&ir

عنوان بیماری:	درد در ناحیه قلب و قفسه سینه	سن:	۲۰ سال
جنسیت:	مرد	شهر:	ریاض- عربستان

پرسش۴: آقای دکتر بنده چند مدت است که در ناحیه قلبم و قفسه سینه‌ام درد خفیفی را بعضی مواقع حس می کنم، لبهایم هم بعضی مواقع تیره رنگ می‌شود و در کل ضعیف هستم از نظر تنفسی هم هر چند دقیقه یک بار احساس کمبود اکسیژن کرده و نفس عمیق می کشم. لطفاً مرا راهنمایی فرمایید؟

پاسخ ۴:

☑ توصیه اول این که حتماً به یک متخصص قلب مراجعه نمایید در صورتی که مشکل قلبی و کم‌خونی وجود نداشته باشد شما مبتلا به غلظت خون هستید. از خورن غذاهای غلیظ پرهیز کنید. سالی ۲بار حجامت کنید.

☑ همین‌طور اضطراب هم دارید. برای رفع این مشکل هر روز صبح کمی گلاب و آب را با عسل شربت کرده میل کنید.

☑ شب‌ها دم کرده گل گاو زبان و اسطوخدوس میل کنید.

عنوان بیماری:	پایین بودن پلاکت خون	سن:	۳۰ سال
جنسیت:	زن	شهر:	کرج

پرسش ۵: آیا پایین بودن پلاکت خون به غیر از دارو یا خوردن غذا یا میوه بالا می رود یا نه ؟

پاسخ ۵: موارد ذیل توصیه می‌شود:

☑ پرهیز از غذاهای سودازا [۵]

☑ مصرف عرق کاسنی صبح ناشتا ۱ لیوان

☑ مصرف شربت سوداک هر شب ۳ قاشق در یک لیوان آب خنک [۷]

☑ حجامت [۱] زیر نظر پزشک

☑ دم کرده بابونه روزانه ۱ لیوان میل شود و یا عرق بابونه روزانه یک استکان میل شود.

عنوان بیماری:	بی‌نظمی ضربان قلب	سن:	۵۷ سال
جنسیت:	مرد	شهر:	تهران

پرسش۶: آیا برای بیماری بی‌نظمی ضربان قلب (پی‌وی‌سی) درمانی وجود دارد؟

پاسخ ۶:

☑ حجامت عام

☑ قطع مصرف چای

☑ مصرف منظم دم کرده سنبل الطیب

☑ حفظ آرامش

☑ پرهیز از غذا و روغن‌های صنعتی و غلیظ

عنوان بیماری: عوارض عمل‌های جراحی

پرسش ۷: کلاً عمل های جراحی چه مقدار عـوارض دارنـد؟ آیا فرقی بین بی هوشی و بی حسی وجود دارد؟

پاسخ ۷:

☑ بین عوارض بی‌هوشی و بی‌حسی فرق وجود دارد که بستگی به طول مدت بی‌هوشی و داروهای مصرفی در بی‌هوش کردن دارد.

☑ بعد از جراحی در اولین فرصت حجامت سبک کنید تا سموم از بدن دفع شود.

عنوان بیماری: استفاده حسوم و یا آهن در غذا برای افراد مبتلا به تالاسمی

پرسش ۸: آیا استفاده از حسوم و یا آهن در غذا برای افراد مبتلا به تالاسمی مینور اشکال دارد؟ چـون معمـولاً ایـن افراد از خوردن قرص آهن منع می‌شوند.

پاسخ ۸:

☑ خیر موردی ندارد چون فقط در صورت نیاز جذب می‌شود ولی این کار بیمار را از داروهای خودش بی‌نیاز نمی‌کند چون این افراد از یک عیب ساختاری خلقتی در زنجیره انتقال اکسیژن در بدنشان رنج می‌برند.

بیماری‌های دهان و دندان

عنوان بیماری:	مسواک لثه	سن:	۲۵ سال
جنسیت:	مرد	شهر:	تالش

پرسش۱: برای سالم ماندن دندان‌ها غیر از استفاده از پودر شویا چه کار دیگری باید انجام دهیم؟

پاسخ ۱:

☑ به طور مرتب با چوب مسواک [۴]، مسواک بزنید.

☑ مراقب کارکرد معده‌تان باشید. هضم بد معدی و صعود بخارات آن از معده به دهان از علت‌های اصلی فساد دندان و لثه است.

عنوان بیماری:	مسواک زدن دندان‌های حساس

پرسش۲: اگر دندان‌های حساسی داشته باشیم و نمکی که در گرده‌ی شویا است اذیتمان کند چه باید کرد؟

پاسخ ۲:

☑ قبل از خواب دندان‌ها را هرگز مسواک نزنید و به آن‌ها عسل یا پنیر با زبان بمالید و بخوابید.

☑ طی هفته هم فقط حداکثر دوبار پودر شویا [۱۶] بزنید و در موارد دیگر آب نمک و چوب مسواک [۴] استفاده کنید.

☑ هر روز از مسواک لثه استفاده کنید یعنی انگشت سبابه داخل دهان کرده و بعد از بستن دهان با فشار روی لثه‌ها

قدرت مکیدن را زیاد کنید به طوری که از لثه‌ها خون بیاید (جراحی لثه) و اگر این کار مدت زمانی ادامه پیدا کند دیگر خونریزی نمی‌کند و سلامتی لثه‌ها تضمین است.

عنوان بیماری:	بوی بد در دهان	سن:	۲۴ سال
جنسیت:	زن		

پرسش ۳: مدتی به جای استفاده از خمیردندان از پودر شویا که از مطب شما تهیه کرده‌ام استفاده کردم ولی صبح احساس بوی بدی در دهان می‌کردم در حالی که قبلاً این مشکل را نداشتم.
لطفا مرا راهنمایی کنید که مشکل از کجاست و اینکه آیا خوردن پودر به لثه‌ها مشکلی ایجاد می‌کند؟

پاسخ ۳:

- ☑ هفته‌ای دوبار از پودر شویا استفاده کنید.
- ☑ هر روز از چوب مسواک [۴] استفاده نمایید.
- ☑ هر روز صبح با آب و نمک رقیق [۲۴] استنشاق نمایید.
- ☑ ضمناً مالیده شدن پودر شویا[۱۶] به لثه‌ها ضرری ندارد ولی نباید با مسواک آغشته به پودر شویا لثه‌ها را مالش داد.

☑ ضمناً شب‌ها مسواک نزنید و صبح‌ها وقتی بیدار می-شوید مسواک بزنید.

آیا می دانید که خوردن نان سبوس دار باعث سیری واقعی شده و چاق کننده نیست!

شرح کامل این مطلب را در سایت نگاه احیای سلامت مطالعه نمایید

www.Ravazadeh.com&ir

عنوان بیماری:	دندان‌های عقل	سن:	۱۸ سال

پرسش ۴: دندان‌های عقلم در آمـده. درد داخلـی نـدارم. اطرافیان می‌گویند اگر آنها را نکشم، تنظیم دندان‌هایم به هم می‌خورد؟ اگر آنها را بکشم از لحاظ اعصاب به مشکل بر نمی‌خورم؟ پیشنهاد شما چیست؟

پاسخ ۴:

☑ رشد دندان عقل الزاماً باعث به هم خوردن تنظیم دندان‌ها نمی‌شود.

☑ لذا در صورتی که دندان سالم است و اذیتی ندارد به هیچ وجه کشیدن آن صحیح نیست.

عنوان بیماری: کشیدن نخ دندان

پرسش۵: نظر شما راجع به کشیدن نخ دندان چیست؟ خوب است یا بد؟

پاسخ ۵:

☑ اگر در شب نباشد مشکلی ندارد.

عنوان بیماری: جنس نخ دندان سن: ۱۹ سال
جنسیت: زن

پرسش ۶: به جای نخ دندان از چه نخی استفاده کنیم؟

پاسخ۶:

☑ هر نخی که لثه‌ها را زخم نکند و شب‌ها این عمل را انجام ندهید.

عنوان بیماری:	استفاده از پودر شویا	سن:	۲۳ سال		
جنسیت:	مرد	شهر:	تهران		

پرسش ۷: من دندان‌های سفید و براقی دارم ولی از ۱۰ سالگی پشت دندان‌های جلو قسمت پایین سیاه رنگ می‌باشد و الان مدتی است که این رنگ سیاهی به روی دندان‌ها و قسمت بالا هم کشیده شده البته دندان‌هایم خرابی ندارند و فقط رنگ است که گاهی با ناخن کنده می‌شود. درضمن مدت چند ماه است که از پودر شویا استفاده می کنم ولی بهبودی حاصل نشده لطفا در این زمینه راهنمایی فرمایید.

پاسخ ۷

☑ فقط از خاکستر درخت انگور برای شستشوی دندان استفاده کنید و بوسیله نوک انگشت سبابه به دندان‌ها و محل سیاهی بمالید و وضعیت معده تان را اصلاح کنید.

عنوان بیماری:	رفع سیاهی رنگ دندان‌ها	سن:	۲۹ سال
جنسیت:	زن	شهر:	اراک

پرسش ۸: من دانشجوی ترم ۸ دندانپزشکی هستم ما خمیردندان‌های سفید کننده را برای استفاده طولانی مدت تأیید نمی‌کنیم چون مینای دندان را از بین می‌برد پودر شویا هم فکر می‌کنم همین خاصیت را داشته‌باشد چون موادی دارد که مثل خمیردندان‌های سفیدکننده نسج مینا را بر می‌دارند و از این طریق باعث سفید شدن دندان‌ها می‌شوند. شما چرا پودر شویا را توصیه می‌کنید؟ آیا به نظر شما نسج مینا را به خاطر اینکه مواد زبر دارد از بین نمی‌برد؟

پاسخ ۸:

☑ پودر شویا [۱۶] هفته‌ای ۲ بار فقط صبح خیلی کم استفاده می‌شود.

☑ باید از انگشت سبابه به عنوان مسواک لثه هر روز استفاده کرد.

عنوان بیماری:	تقویت لثه‌های افراد دارای دندان مصنوعی	سن:	۶۷ سال
جنسیت:	زن		

پرسش ۹: برای کسانی که دندان مصنوعی دارند برای حفاظت از لثه‌هایشان چه توصیه‌ای دارید؟ مادرم دندان مصنوعی دارد ولی لثه پایینی‌اش خیلی زخم می‌شود و درد می‌کند؟

پاسخ ۹:

☑ در هر فرصت مناسبی مخصوصاً موقع خواب دندان‌ها را خارج کرده و مقداری روغن زرد [۲۲] روی لثه‌ها بمالید و سپس عسل بمالید، این کار تکرارش خیلی عالی است.

☑ ضمناً با یک دندان‌ساز با تجربه برای تنظیم اندازه دندان مصنوعی با استخوان فک پایین مشورت کنید.

آیا می‌دانید که مصرف انبه به صورت نارس و ترش، مضر می‌باشد!

شرح کامل این مطلب را در سایت نگاه احیای سلامت مطالعه نمایید.
www.Ravazadeh.com&ir

بیماری‌ها و تدابیر اطفال

عنوان بیماری: رفلاکس   سن: ۱ ماهه
جنسیت: مرد   شهر: تهران

پرسش ۱: خواهشمند است در مورد درمان بالا آوردن نوزاد که اصطلاحاً به آن رفلکس (رفلاکس) می گویند توضیح دهید. نوزاد مورد نظر یک هفته پس از تولد دچار این حالت شده و بصورت پنیر و گاهی اوقات هم بصورت شیر بالا آورده و رفلکس دارد.

پاسخ ۱:

- ☑ مادر نوزاد باید از غذاهای سرد و مرطوب یا بلغم‌زا [۶] مثل ماست و دوغ و کاهو و خیار و کدو پرهیز کند.
- ☑ دم کرده آویشن یک لیوان بعد از هر غذا میل شود.
- ☑ غذا را خوب بجوید و با غذا آب و نوشیدنی نخورید.
- ☑ با اصلاح وضع مادر مشکل کودک انشاءا.... حل می-شود.

عنوان بیماری: سرماخوردگی   سن: ۶ سال

پرسش ۲: با شروع فصل سرما، برای درمان سـرماخوردگی کودکان درصورت چرکی شدن گلو که معمولاً پزشـکان از آنتی‌بیوتیک استفاده می‌کنند چه اقداماتی باید انجام داد؟

پاسخ ۲:

☑ گاهی قطره جوش‌شیرین در بینی کودک بریزید.

☑ مصرف نمک دریا را خصوصاً قبل و بعد از غذا عادت بدهید.

☑ دادن شربت زوفا [۲۳] و چهار تخمه [۲۴] و عادت به مصرف شلغم و لبو و فرنی و ... توصیه می‌شود.

☑ در صورت چرکی شدن از جوشانده نعنا و بابونه و مرزنجوش به صورت نوشیدن و غرغره استفاده شود.

عنوان بیماری:	رفع مشکل سکسکه نوزاد	سن:	۲ ماهه
جنسیت:	مرد	شهر:	ساری

پرسش ۳: راه رفع مشکل سکسکه نوزاد را بیان فرمایید؟

پاسخ ۳:

☑ مادر نوزاد دم کرده گل گاوزبان و سنبل الطیب بخورد و به بچه شیر بدهد.

☑ بعد از شیر خوردن، خوب آروغ بچه را بگیرد.

☑ شکمش را با روغن بابونه با کف دستتان به آرامی ماساژ بدهید.

آیا می‌دانید که شیرهای پاستوریزه غذاییت چندانی ندارند!

شرح کامل این مطلب را در سایت نگاه احیای سلامت مطالعه نمایید.
www.Ravazadeh.com&ir

عنوان بیماری:	پستانک	سن:	۵ ماهه
جنسیت:	زن		

پرسش ۴: آیا استفاده پستانک برای کودکان مشکلی دارد؟

پاسخ ۴:

☑ باعث ایجاد اختلالات در شکل گیری دندان‌ها و فک بالا می گردد و کار خوبی نیست.

عنوان بیماری:	لکنت زبان کودک که مادرزادی نبوده	سن:	۳ ساله
جنسیت:	زن		

پرسش ۵: دخترم اخیراً دچار مشکل در صحبت کردن شده است و لکنت زبان گرفته است، لطفاً راهکار رفع این مشکل را بیان فرمایید.

پاسخ ۵:

☑ خیلی نگران نباشید، احتمالاً مشکل کودک شما از یک مسئله روحی و روانی نشات می‌گیرد که در او تاثیر گذاشته است مثلاً ترس از چیزی که با توجه به سن کودک باید بررسی و درمان صورت پذیرد.

☑ حتماً تغذیه سالم داشته باشند.

☑ از ایجاد استرس به کودک خودداری نمایید و محیطی آرام برای ایشان ایجاد کنید.

☑ دم‌کرده‌هایی که به ایشان آرامش می‌بخشد مثل گل‌گاوزبان و سنبل‌الطیب یا بادرنجبویه یا اسطوخدوس را مرتباً روزی ۲ فنجان به کودک بخورانید.

☑ هر روز کمی عاقرقرحا و آویشن و نمک آسیاب کرده و کودک داخل دهان نگه دارد و کمی هم با دست روی زبان را با آن‌ها مالش دهید.

☑ جوشانده همین مواد را هم در دهان بصورت دهان شویه استفاده کنید.

☑ سیب رنده شده (ترجیحاً سیب قرمز با پوست) را داخل ترکیب عرق بیدمشک و گلاب ریخته و به کودک بخورانید (در ظرف چینی باشد بهتر است).

عنوان بیماری:	افزایش شیر مادر	سن:	۵ ماهه
جنسیت:	مرد		

پرسش ۶: در صورتی که شیر مادر نوزاد را سیر نکند، برای افزایش شیر مادر چه تدابیری در طب سنتی وجود دارد؟

پاسخ ۶:

- ☑ اگر اطفال با شیر مادر سیر نمی‌شوند، حتماً شیر گاو (محلی غیر پاستوریزه) را تهیه و کنارش امتحان کنید.
- ☑ برای افزایش شیر مادر نیز حتماً تدابیر مربوطه را انجام دهید.
- ☑ باید تغذیه مادر نیز صحیح باشد و برای افزایش شیرش ۵۰ گرم سیاه دانه را بکوبید (آسیاب نکنید) و با ۳۰۰ گرم عسل مخلوط نمایید و از آن مادر، روزی یک قاشق مرباخوری صبح و شب میل نماید.
- ☑ همچنین حریره بادام بخورند.
- ☑ مواد و ادویه‌جات خشک مصرف نکنند.

☑ خورش‌های چرب گوسفندی و همچنین چهارتخمه [۱۰]، زیره سبز و رازیانه بسیار مفید هستند.

☑ ضمناً مکیدن مکرر بچه به خصوص در شب باعث ترشح هورمون شیر می‌شود.

عنوان بیماری:	جایگزین قطره مولتی ویتامین و قطره آهن	سن:	۶ ماهه
جنسیت:	مرد		

پرسش ۷: لطفاً بجای مصرف قطره مولتی ویتامین و قطره آهن برای اینکه کودکان دچار مشکل نشوند چه جایگزینی می‌توان استفاده کرد؟

پاسخ ۷:

☑ در کودکانی که فقط شیر مادر می‌خورند، باید مادر تغذیه خوبی داشته باشد تا جایگزین قطره مولتی ویتامین گردد.

☑ بجای قطره آهن حتماً از آب آهن تاب برای مادر و نوزاد استفاده نمایند.

☑ از چهار ماهگی نیز غذای کمکی را شروع کنید.

☑ شیره انگور، عصاره گوشت راسته گوسفند بدهید تا بخورد.

- ☑ عسل و مغزهای خشک بار (مثلاً به شکل کوبیده شده) نیز زیاد بخورد.
- ☑ اگر هم به صورت دائم حسوم در ظرف آبجوشتان (کتری یا سماور) و در ظرف غذایتان (غذاهای خورشتی) باشد، قطعاً کودکان شما دچار کمبود آهن نخواهند شد و به هیچ وجه نیازی به قطره آهن (که دارای عوارضی از جمله بیش فعالی است) نمی باشد .
- ☑ به کودکان بالای چهار ماه باید غذای کمکی مغذی بدهید.
- ☑ مزاج سنی کودکان گرم و تر است و باید غذاهای گرم و تر به آن‌ها بدهید تا به رشد آنها کمک کنید.
- ☑ با گندم و گوشت گوسفندی و نخود غذا برای او درست کنید.
- ☑ انجیر، خرما و انگور به بچه بدهید و نگذارید با تغذیه نادرست‌سلامت مزاج‌او مبتلا به تغییرات و عادات نامطلوب شود.
- ☑ اولین غذای کمکی که برای بچه شروع می کنید بهتر است حریره بادام باشد و بعد از ۲ هفته بتدریج سوپ با گوشت پرندگان یا گوسفندی بدهید.
- ☑ لبوب و مغزها را به بچه بدهید.

☑ اگر خانم خانه قدری هنر و سلیقه داشته باشد می‌تواند مواد خوراکی سالم که خوشمزه، خوشگل و خوش-رنگ باشد تهیه نماید که بچه به آن علاقه‌مند شود و جایگزین یخمک، ژله و هله‌هوله‌های دیگر گردد. مثلاً گردو و دیگر مغزها را با عسل قاطی کنند و با آب لبو رنگین نمایند و در یخچال بگذارند تا خنک شود.

☑ عسل هم به اندازه بدهید و خیلی افراط نکنید. روزی دو الی سه قاشق غذاخوری کفایت می‌کند.

☑ بچه‌ها هم مانند بزرگترها مزاج خاص خود را دارند که از علائم و ویژگی‌هایشان می‌توانید متوجه شوید که مزاج جبلی (ذاتی) و مادرزادی آنها چیست و بسته به مزاج آنها میزان مصرف عسل را می‌توانید کم و زیاد نمایید.

آیا می‌دانید که ژله، پاستیل و مواد ژلاتینی باعث ایجاد اختلال در هضم می‌گردند!

شرح کامل این مطلب را در سایت نگاه احیای سلامت مطالعه نمایید.

www.Ravazadeh.com&ir

عنوان بیماری:	جایگزین قطره AD	سن:	۷ ماهه
جنسیت:	زن		

پرسش ۸:
لطفاً برای جلوگیری از کمبود ویتـامین دی و ویتـامین آ در کودکان، بجای مصرف قطره AD چه چیزی پیشنهاد می‌کنید؟

پاسخ ۸:

☑ برای تامین ویتامین D بچه را لخت کنید و روزی ۲۰ دقیقه در معرض نور مستقیم آفتاب قرار دهید.
☑ عسل نیز به او بدهید.
☑ غذای کمکی مغذی به بچه بدهید.
☑ برای تامین ویتامین A مادر و کودک زردک یا هویج و آب زردک یا آب هویج فراوان بخورند.
☑ ضمناً هویج دارای طبع گرم و تر می‌باشد و برای رشد کودکان بسیار مناسب است.

عنوان بیماری:	تدابیر پیشگیری از سرماخوردگی	سن:	۳ سال
جنسیت:	زن		

پرسش ۹:
برای تقویت سیستم ایمنی کودکان و پیشگیری از سرماخوردگی آنان لطفاً راهنمایی فرمایید؟

پاسخ ۹:

☑ مصرف روزانه سه لقمه کوچک عسل تا پایان فصل سرما کودک شما را از سرماخوردگی واکسینه می‌کند

☑ ضمناً برای پیشگیری و جلوگیری از سرماخوردگی اطفال موارد زیر نیز توصیه می‌شود:

☑ بچه را در حمام گرم استحمام کنید. در لگن آب نمک رقیق ولرم درست کنید و از چانه به پایین کودک را یک روز در میان با آن آب شستشو دهید.

☑ بعد از حمام گرم کمتر از یک دقیقه آب سرد را روی پایش بریزید (مچ پا به پایین).

☑ تغذیه سالم داشته باشند و از خوردن هله هوله (کاکائو، سس و مواد کارخانه ای) خودداری کند تا سیستم دفاعی او قوی شود.

☑ گرم نگه داشتن سر کودک با کلاه یا لچکی تا دوسالگی مخصوصاً در هوای خنک.

☑ انجام حجامت سبک در پایان چهار ماهگی.

☑ ایزوله نکردن بچه در تماس با خاک (و در معرض قرار داد آن‌ها).

عنوان بیماری:	درمان تب	سن:	۴ سال
جنسیت:	مرد		

پرسش ۱۰:

برای درمان تب کودکان چه کار باید انجام دهیم؟

پاسخ ۱۰:

☑ تب دلایل مختلفی دارد که بسته به علت آن درمان ارائه می‌گردد، مصرف عرق کاسنی نافع است.

☑ هم چنین از دم کرده بنفشه برای کاهش تب استفاده کنید دقت کنید لینت مزاج داشته باشد.

☑ اگر تب بالا باشد پاشویه با دم کرده بابونه مفید است.

☑ با آب ولرم حاوی مقداری نمک دریا آنرا پاشویه کنید. نمک باعث می‌شود بچه لرز نکند.

عنوان بیماری:	پوشک کردن نوزادان	سن:	۱ سال
جنسیت:	زن		

پرسش ۱۱:
آیا پوشک کردن نوزادان مشکلی برای آنان ایجاد می‌کند؟

پاسخ ۱۱:

☑ با توجه به اینکه نوزادان دارای اندام و مفاصل بسیار ظریف هستند، قنداق، نوزادان را از ضربات احتمالی حفظ می‌کند. و در هنگام بغل گرفتن و حمل نیز او را محافظت می‌کند، دمای بدن نوزاد را ثابت نگه می‌دارد و به رشد طبیعی اعضاء و اندام کودک کمک می‌کند.

☑ قنداق کردن نوزادان تا ۴۰ – ۵۰ روزگی به روشی که در قدیم این کار را می‌کردند و بعد از آن استفاده از

پارچه‌های نخی (به اصطلاح کهنه کردن کودک) توصیه می‌شود البته نباید خیلی محکم بسته شود.

☑ لازم به ذکر است از سه نقطه، خون در دستگاه تناسلی چه مرد و چه زن در جریان است:

☑ از طریق کشاله ران‌ها و زیر ناف

☑ این سه نقطه متاسفانه در نوزادان به اسم پوشک و به اسم اینکه گفته‌اند قنداق نکنید، تحت فشار قرارداده می‌شود لذا پوشک باعث اختلال در خون رسانی به موضع تناسلی و ایجاد معضلاتی شده است.

☑ کوچکی آلت تناسلی و بیماری‌های رحمی و تخمدانی مانند کیست‌ها، فیبروم‌ها و نازایی‌ها از شایع ترین معضلاتی است که به دنبال کم خون رسیدن به دستگاه تناسلی است.

☑ لذا حتی الامکان از پوشک استفاده نشود برای دختران مخصوصاً بهتر است. چرا که به غیر از مورد فوق الذکر حاوی مواد شیمیایی هستند و واکنش پوستی ایجاد می کنند.

عنوان بیماری:	سوختگی پای نوزاد	سن:	۳ ماهه
جنسیت:	زن		

پرسش ۱۲:
برای درمان سوختگی پای نوزاد چکاری باید کرد؟

پاسخ ۱۲:

☑ اگر منظور سرخ شدن پوست نوزاد است، بهترین کار استفاده از روغن زرد محلی [۲۲] است (و فرقی ندرد از چی گرفته شده باشد از کره دوغی یا کره خامه باشد مهم آن است که روغن زرد باشد).

☑ اگر اگزمای پوستی و حساسیت باشد در این خصوص اولین کار حجامت حساسیت باید انجام دهند و از ضماد اگزما نیز استفاده نمایند.

عنوان بیماری:	کم پشت بودن موهای سر در کودک	سن:	۸ ماهه
جنسیت:	زن		

پرسش ۱۳:
موهای سر دخترم کم پشت است و مرا نگران کرده است لذا بفرمایید برای رفع این مشکل چکار کنم؟

پاسخ ۱۳:

☑ کم پشتی موهای سر در کودک نشانه سردی مزاج است. بنابراین در غذاهای وی بهتر است غذاهای سرد را محدود کنید و چیزهایی مثل ماست و دوغ و چیزهای ترش و ماهی و ... کمتر مصرف شود و هنگامی که مصرف می‌شود حتماً با مصلح (مثلاً نعناع و آویشن و ...) مصرف شود.

☑ از طرف دیگر غذاهای گرم و مقوی مثل هلیم، شیره، بادام، عسل، خرما، خورش فسنجان، گوشت شتر و ادویه جاتی مثل دارچین در غذاهای وی بیشتر قرار داده می‌شود.

☑ روغن زرده تخم مرغ هم به سر بمالید.

> آیا می دانید که شیرهای پاستوریزه غذاییت چندانی ندارند!
>
> شرح کامل این مطلب را در سایت نگاه احیای سلامت مطالعه نمایید.
>
> www.Ravazadeh.com&ir

عنوان بیماری:	کم خوابی وتسریع در خواب کودکان	سن:	۱۰ ماهه
جنسیت:	مرد		

پرسش ۱۴:
برای رفع کم خوابی کودکان و تسریع در خـواب کـودک چه مواردی توصیه می‌فرمایید؟

پاسخ ۱۴:

☑ کم خوابی به دنبال خشکی مغز رخ می‌دهد، پس هم کودک و همچنین اگر شیرخوار است، هم مادر شیرده از غذاهای خشک کننده مثل سوسیس، کالباس، کنسرو، نوشابه، پیتزا و سس، گوشت گاو، عدس، بادمجان، کلم، قارچ و خرما و ادویه جات کمتر میل کنند.

☑ هر روز کمی ماست طبیعی چرب یا دوغ بخورند.

☑ هر روز کمی ماست طبیعی چرب یا دوغ به کودک بدهید.

☑ مادر هم ماست و کاهو بیشتر میل کند.

☑ هر روز بدن و سر کودک را با روغن بنفشه و بادام شیرین چرب کنید.

☑ هر روز او را به مدت کوتاهی استحمام کنید. حمام کردن برای این کودک بیشتر باید به صورت آب بازی با آب ولرم باشد اما نباید آنقدر طول بکشد و محیط خیلی گرم باشد که عرق کند.

- ☑ چکاندن روغن بنفشه داخل بینی قبل از خواب شب (۱ قطره هر طرف بینی) بسیار کمک کننده است.
- ☑ نیم ساعت قبل خواب یک نوشیدنی آرامش بخش مانند دم کرده گل گاو زبان یا سنبل الطیب به کودک بخورانید تا شب بتواند به راحتی بخوابد.
- ☑ استشمام گلاب یا قرار دادن حوله آغشته به گلاب در کنار محل خواب کودک نیز مفید است.
- ☑ هم کودک و هم مادرشیرده غذاهای رطوبت بخش میل کنند و شب‌ها هم غذاهای ادویه دار و خیلی گرم و خشک هم نخورند.
- ☑ درمان و داروهای دیگری هم برای بهتر شدن خواب کودکتان وجود دارد اما نیاز به این دارد که به مطب مراجعه کنید تا حضوری توضیحات جامعی راجع به نحوه استفاده از دارو خدمتتان ارائه گردد.

بیماری‌های زنان، نازایی، حاملگی

عنوان بیماری:	بهترین راه جلوگیری از بارداری	سن:	۳۶ سال
جنسیت:	مرد		

پرسش ۱: بهترین راه و مطمن‌ترین راه جلوگیری از بارداری چیست؟ آیا لوله‌بندی آقایان ایرادی دارد؟

پاسخ ۱:

☑ عقیم‌سازی دائمی به صلاح نیست.

☑ یکی از مطمئن‌ترین و سالم‌ترین روش‌ها در حال حاضر جلوگیری طبیعی یا استفاده از کاندوم‌های ساده است که به مواد شیمیایی آغشته نباشند و سعی گردد حتی الامکان لحظه انزال، آلت مرد بیرون از واژن باشد.

☑ یکی دیگر از توصیه‌های درج شده در منابع طب ایرانی آن است که در وقت نزدیکی، مرد سر آلت خود را ترجیحاً با وازلین طبیعی (قطران) یا روغن بلسان چرب نماید تا امکان درآمیختن منی کاهش یابد.

آیا می‌دانید که ژل‌های واژینال زمینه‌ساز بیماری-های زنان می‌باشند!

شرح کامل این مطلب را در سایت نگاه احیای سلامت مطالعه نمایید.
www.Ravazadeh.com&ir

عنوان بیماری:	توده‌های خوش‌خیم سینه	سن:	۲۴ سال
جنسیت:	زن		

پرسش ۲: بنده در هر ۲ سینه توده دارم. ۱ بار به تشخیص اشتباه پزشک جراحی کردم اما دوباره توده‌ها درآمدند و این اواخر رشد کردند و گاهی دچار درد و سوزش شدید در سینه چپ می‌شوم. میزان استروژنم بالاست اما دکتر فقط جراحی کرد و درمان دارویی تجویز نکردند. دارای موهای زائد در صورت، چانه وگردن هستم. ضمناً فقر آهن زیاد و کمبود کلسیم هم دارم. لطفاً کمکم کنید، می‌ترسم توده‌ها سرطانی بشوند.

پاسخ ۲:

☑ اگر فقط جراحی صورت گرفته و پس از جراحی اقدامی مثل شیمی درمانی یا پرتودرمانی انجام نشده پس قاعدتاً توده‌ها خوش خیم‌اند.

☑ در هر حال باید نتیجه پاتولوژی دیده شود.

☑ درمان کامل شما نیز نیاز به پیگیری از نزدیک دارد.

☑ علی‌ایحال مصرف روزانه یک لیوان عرق رازیانه با عسل و بادکش گرم زیر شکم [۱۴] و پرهیز از غذاهای سودازا [۵] مفید است.

☑ با مصرف شیره انگور، آب آهن تاب و لبنیات محلی ذخایر بدنتان را تامین کنید.

عنوان بیماری:	به تأخیر انداختن بارداری	سن:	۲۶ سال
جنسیت:	زن	شهر:	خرم آباد

پرسش۳: مدت ۲ سال با استفاده از روش طبیعی جلوگیری می‌نمایم و تا مدتی نیز (حدود ۱ سال) قصد جلوگیری دارم آیا برایم مشکلی از لحاظ نازایی ایجاد نمی‌شود؟

پاسخ ۳:

☑ خیر انشاءا... از این جهت مشکلی برای شما ایجاد نمی-شود.

☑ در هرحال توصیه نمی‌شود که بارداری را خیلی به تاخیر بیاندازید. تحصیل و کار و وضع اقتصادی نباید مانع بچه‌دار شدن شما شود، شما الان در بهترین سن بارداری هستید.

☑ همچنین استفاده از قرص‌ها یا آمپول‌های جلوگیری بسیار مضر هستند.

عنوان بیماری:	افزایش هورمون مردانه	

پرسش ۴: هورمون مردانه و پرولاکتینم زیاد شده و دچار پرمویی در نقاط مختلف بدن و صورت شده ام برای درمان قطعی و همیشگی هورمون‌ها و موهای زائد بدن و صورتم چکار کنم؟

پاسخ ۴:

- ☑ درمان شما نیاز به بررسی و اطلاعات بیشتری دارد.
- ☑ اما فعلاً می‌توانید هر روز (بجز در زمان خونریزی زیاد ماهانه) یک لیوان مخلوط عرق رازیانه و بومادران میل کنید.
- ☑ حجامت زیرچانه و بادکش گرم زیر شکم [۱۴] انجام دهید.

عنوان بیماری:	خشکی واژن	سن:	۲۷ سال
جنسیت:	زن		

پرسش ۵: جهت رفع خشکی واژن چه راه‌حلی پیشنهاد می‌کنید؟

پاسخ ۵:

- ☑ اولاً غذاهای خشک مثل برنج و سرخ کردنی‌ها کمتر استفاده کنید.
- ☑ غذاهای سودازا مصرف نکنید[۵].

☑ از غذاهای آبکی مثل آش جو و سوپ بیشتر مصرف کنید.

☑ خاکشیر ۱ قاشق در یک لیوان آب جوش و کمی عسل [۳] صبح ناشتا میل کنید.

☑ یک مشت گل ختمی در آب جوش بریزید و پس از ولرم شدن در آن یک ربع هر روز بنشینید.

آیا می‌دانید که شستشوی مجرای داخل واژن جهت بهداشت و نظافت، زمینه‌ساز عفونت‌های مقاوم آن موضع است!

عنوان بیماری:	برداشتن رحم	سن:	۳۹ سال
جنسیت:	زن	شهر:	تهران

پرسش ۶: حدوداً سه سال است که رحمم دچار فیبروم شده چند بار سونوگرافی واژن انجام دادهام و می‌گویند پر از فیبروم است مثل گل کلم که بعضی‌ها هم خیلی بزرگ است لذا رحم باید برداشته شود چون اگر بخواهیم فیبروم را یکی‌یکی برداریم باز دوباره برمی‌گردد. البته می‌گویند تخمدان‌ها را برنمی‌داریم (تخمدان بنده پلی کیستیک است) می‌گویند آن را نیز تمیز می‌کنیم. آیا مشکل خاصی از نظر پوکی استخوان و ... برای بنده پیش نمی‌آید؟

پاسخ ۶:

☑ فیبروم و کیست معمولاً بدون جراحی قابل معالجه است.

☑ برداشتن رحم عوارض متعدد جسمی و روحی بدنبال دارد.

عنوان بیماری:	منع سردی‌ها در دوران قاعدگی	سن:	۲۱
جنسیت:	زن		

پرسش ۷: آقای دکتر من شنیدم که مصرف سیب و ماست در زمان پریود مضر می‌باشد آیا درست می‌باشد؟

پاسخ ۷:

☑ خوردن سیب ترش ممکن است مضر باشد اما در سیب شیرین ضرری نیست.

☑ خوردن سردیجات مثل ماست و دوغ و ترشی در این ایام می‌تواند مضر باشد و بهتر است در این ایام از گرمی ها مثل خرما و عسل بیشتر استفاده کنید.

عنوان بیماری:	خروج ترشحات از سینه	سن:	۲۶ سال
جنسیت	زن	شهر	تهران

پرسش۸: حدود ۳ سال است که ازدواج کرده‌ام. از حدود ۶ سال پیش که هنوز ازدواج نکرده بودم از سینه‌ام آبی به رنگ آب نارگیل خارج می‌شد. اوایل با یک ضربه کوچک این آب خارج می‌شد ولی الان حدود چند وقته که با فشار بیرون میاد میخواستم بدانم این مشکل از کجا منشا دارد. به دکتر زنان مراجعه کردم بهم گفتند که پرولاکتین خونت بالاست می‌خواستم بدانم چطور می‌شود از این بیماری خلاص بشوم و برای بچه‌دار شدنم مشکلی پیش نمی‌آورد؟

پاسخ ۸:

☑ بالا بودن پرولاکتین می‌تواند باعث ترشح شیر و اختلال در پریود ماهانه شود لذا بایستی تحت درمان قرار بگیرد.

☑ درمان با اصلاح مزاج و متعادل کردن هورمون‌ها صورت می‌گیرد و معمولاً درمان با اقدامات طب ایرانی بدون مصرف داروی شیمیایی و جراحی میسر است.

☑ برای بالا بودن پرولاکتین توصیه می‌کنم MRI را انجام دهید چون ممکن است غده هیپوفیز که در مغز همه ما وجود دارد و هورمون‌های مختلفی از جمله پرولاکتین ترشح می‌کند ممکن است در شما کمی متورم شده باشد

☑ نقداً موارد ذیل توصیه می‌شود:

۱ـ مصرف عرق رازیانه با عسل روزی یک لیوان

۲ـ رعایت توصیه‌های عمومی اصلاح معده و تغذیه و تعیین و اصلاح مزاج

۳ـ مصرف جوشانده اسطوخدوس و عسل روزی یک لیوان

۴ـ بادکش تخمدان

آیا می‌دانید که چای سبز در پیشگیری از سرطان سینه بی‌تاثیر است!

شرح کامل این مطلب را در سایت نگاه احیای سلامت مطالعه نمایید.
www.Ravazadeh.com&ir

عنوان بیماری:	آزمایش قند دوران بارداری	سن:	۲۲ سال
جنسیت:	زن		

پرسش ۹: لطفاً بفرمایید آزمایش قند دوران بارداری معروف به GCT یا گلوکز مورد تایید شما است یا خیر و اگر نیست چگونه باید قند خون را کنترل کرد؟

پاسخ ۹:

☑ بله در مورد این اقدام تشخیصی مخالفتی وجود ندارد. عسل بجای قند و شکر قرار داده شود.

☑ چای مطلقاً قطع شود.

☑ ۵۰ گرم از هر یک از گیاهان مریم گلی، نعنا، کلپوره و گزنه را به نسبت مساوی ترکیب با ۶ لیتر آب بجوشانید تا ۵ لیتر باقی بماند، سپس یک سوم لیوان از آنرا روزانه ناشتا میل نمایید.

☑ با انجام اقدامات فوق هم زمان قند خون نیز کنترل گردد، اگر با انجام این تدابیر میزان قند خون کنترل نشد، تحت نظر پزشک از انسولین استفاده شود.

عنوان بیماری:	افزایش مدت زمان دوره قاعدگی	سن:	۲۹ سال
جنسیت:	زن		

پرسش ۱۰: مشکلاتم مربوط به زایمانم می‌باشد (سزارین) ۱.۵ سال از زایمانم می‌گذرد. ۵ ماه بعد از زایمان پریود شده ام ولی نسبت به قبل از حاملگی دوره پریودم ۳ روز افزایش پیدا کرده و به ۱۰ روز رسیده. همچنین یک هفته بعد از پاک شدن دردی در ناحیه راست زیر شکم دارم که حتی مشکوک به آپاندیسیت شد ولی با سونو مشخص شد که پارگی فولیکول می‌باشد البته پس از چند روز رفع می شود و تقریباً در هر دوره تکرار می‌شود. در ضمن ترشحات بی‌رنگ نسبتاً زیاد دارم و برای راحتی خودم از نوار یا دستمالی در لباس زیرم استفاده می‌کنم.

پاسخ ۱۰:

موارد ذیل توصیه می‌شود:

- ☑ از غذاهای بلغم زا [۶] بپرهیزید.
- ☑ غذا را خوب بجوید و با غذا آب و نوشیدنی نخورید.
- ☑ عرق رازیانه با عسل روزی یک لیوان دم کرده.
- ☑ آویشن روزی ۲ لیوان
- ☑ با جوشانده باد رنجبویه و پوست انار آبزن تهیه کنید و هر روز یک ربع داخل آن بنشینید.

عنوان بیماری:	کاهش درد زایمان	سن:	۳۰ سال
جنسیت:	زن		

پرسش ۱۱: نظر شما در استفاده از گاز انتونوکس برای کاهش درد زایمان چیست؟

پاسخ ۱۱:

- ☑ هیچ دارویی بی عارضه نیست. درد زایمان فرایندی طبیعی و لازم است. خیلی دنبال زایمان بدون درد نباشید.
- ☑ برای کمی تسکین قبل و بعد از زایمان رطب بخورید.

عنوان بیماری:	سقط جنین	سن:	۲۴ سال
جنسیت:	زن		

پرسش ۱۲: در صورتی که سقط جنین برای حفظ سلامت مادر لازم باشد، در طب اسلامی و یا سنتی برای سقط کردن راهکاری کم ضرر ارائه شده است؟

پاسخ ۱۲:

- ☑ در مکتب طب اسلامی و طب ایرانی طبیب مجاز به تجویز داروی سقط نیست مگر آن که شرایط فقهی آن محقق شود که مثلاً نگه داشتن جنین خطر جدی برای مادر داشته باشد.
- ☑ این شرط باید برای طبیب کاملاً اثبات شود و سپس دارو تجویز شود. لذا از تجویز چنین دارویی برای شما معذوریم.

آیا می‌دانید که شستشوی مجرای داخل واژن جهت بهداشت و نظافت، زمینه ساز عفونت‌های مقاوم آن موضع است!

شرح کامل این مطلب را در سایت نگاه احیای سلامت مطالعه نمایید.
www.Ravazadeh.com&ir

عنوان بیماری:	درد موضع بی‌حسی بعد از عمل سزارین	سن:	۲۴ سال
جنسیت:	زن	شهر:	قم

پرسش ۱۳: بعد از عمل سزارین (به وسیله بی حسی از ناحیه کمر) دردهایی در همان قسمت بی‌حسی دارم، لطفاً درمانش را بگویید. با تشکر از سایت بسیار خوبتان

پاسخ ۱۳:

☑ حتماً حجامت عام و ساکرال (چهاربند) پیشنهاد می گردد.

☑ بی حسی نخاعی (از ناحیه کمر) برای زایمان از بی هوشی عمومی عوارض و خطراتش بیشتر است.

عنوان بیماری:	اندازه آلت تناسلی	سن:	۲۵ سال
جنسیت:	مرد		

پرسش ۱۴: اگه ممکن است بفرمایید اندازه آلت تناسلی مردان که در روند حاملگی یا رساندن اسپرم به داخل رحم مشکلی ایجاد نشود چقدر است (از چه اندازه کمتر مشکل ایجاد می‌شود)

پاسخ ۱۴:

☑ اندازه آلت تناسلی مردان بسته به قد و وزن و ژنتیک افراد متفاوت است.

عنوان بیماری:	وجود توده در سینه	سن:	۲۷ سال
جنسیت:	زن	شهر	آبادان

پرسش ۱۵: با سلام. دختری ۲۷ ساله هستم مادر پدرم از سرطان سینه فوت کردند. عمه دیگرم نیز به علت سرطان سینه‌اش را قطع کردند. بقیه عمه هایم نیز دارای غده در سینه هستند. من نیز حدود ۴ ماه است که در سینه راستم دو توده ایجاد شده. دکتر پیشنهاد کرده که عمل کنم و آنها را در بیاورم. لطفاً مرا راهنمایی کنید. ضمناً من ازدواج نکرده‌ام.

پاسخ ۱۵:

☑ شما دارای سابقه فامیلی مثبت هستید. عمل جراحی توصیه نمی‌شود بلکه نمونه برداری با سوزن تحت سونوگرافی توصیه می‌شود تا ماهیت توده بررسی شود.

آیا می‌دانید که چای سبز در پیشگیری از سرطان سینه بی تاثیر است!

شرح کامل این مطلب را در سایت نگاه احیای سلامت مطالعه نمایید.
www.Ravazadeh.com&ir

عنوان بیماری:	خشک نشدن شیر	سن:	۳۰ سال
جنسیت:	زن		

پرسش ۱۶: دارای دو فرزند می‌باشم با وجود اینکه یک سال از پایان شیردهی ام می‌گذرد شیرم خشک نشده است و درد زیادی را احساس می کنم.
پزشکان قرص‌های هورمونی مردانه را تجویز می‌کنند. ولی من اصرار دارم بصورت گیاهی درمان شوم تقاضا دارم مرا راهنمائی نمائید.

پاسخ ۱۶:

☑ از اطریفل گشنیزی [۲۰] و دوای بلغم [۲۱] استفاده شود.

☑ از خوردن غذاهای سرد و تر پرهیز کنید.

☑ حتماً باید به قاعدگی توجه کرد و شرح حال کاملی از مزاج رحم و مزاج شما گرفته شود.

☑ برای درمان باید مزاجتان متعادل شود از طرفی قاعدگی‌ها منظم شود. (البته احتیاج به درمان طولانی دارد.)

☑ با مراجعه به طبیب متخصص پزشکی ایرانی (طب اسلامی ـ ایرانی ـ بومی) پیگیری کامل حتی هورمونی شود تا اختلال کاملاً بررسی و درمان لازم داده شود.

☑

☑ غذاهای خونساز مثل گوشت و شیرینی کمتر میل کنید.

☑ زیره در غذاها زیاد مصرف کنید.

☑ ادویه جات مثل زنجفیل و دارچین و... نیز خیلی مفید است.

☑ خصوصاً دم کرده دارچین روزی ۲-۳ لیوان میل شود.

☑ عرق رازیانه و سیاهدانه هر روز میل شود.

☑ زیره آسیاب شده با سرکه مخلوط و به سینه بمالید.

بیماری‌های داخلی، گوش، حلق و بینی

عنوان بیماری:	هپاتیت ب	سن:	۳۴ سال
جنسیت:	مرد		

پرسش ۱: لطفاً بفرمایید آیا هپاتیت ب درمان دارد یا نه؟

پاسخ ۱:

☑ ویروس هپاتیت ب پس از ورود به بدن حالت‌های مختلفی پیدا می‌کند و اکثراً خود بخود از بدن حذف می‌شود، در بسیاری از موارد فرد به صورت ناقل بی-علامت در می‌آید و آسیبی به کبد نمی‌رسد، در برخی موارد هم به کبد آسیب می‌رسد لذا کار اصلی این است که از آسیب کبدی جلوگیری کنیم و این کار با روش‌های طب اسلامی-ایرانی قابل انجام است.

☑ اما زمانی که آسیب کبدی شروع شد درمان سخت می‌شود اما تا زمانی که خیلی پیشرفت نکرده می‌توان کمک کرد.

عنوان بیماری:	هموفیلی و هپاتیت	سن:	۱۴ سال
جنسیت:	مرد	شهر:	تهران

پرسش ۲: من پدر دو فرزند (پسر) مبتلا به بیماری هموفیلی هستم که پسر بزرگم که ۱۴ سال دارد در سال ۷۵ به دلیل تزریق فاکتور انعقادی به ویروس C آلوده گردید که اخیراً به توصیه پزشکان از داروهای وارداتی *اینترفرون و ریباویرین* به مدت چند هفته استفاده می‌کند. خواهشمند است توضیح فرمایید آیا می‌توان از طب اسلامی در درمان بیماران هموفیلی و هپاتیت استفاده کرد.

پاسخ ۲:

☑ ویروس هپاتیت در بسیاری از موارد آسیبی به بدن نمی‌زند و فرد به صورت ناقل بی‌علامت است نکته مهم در درمان این افراد محافظت کبد از حمله ویروس هپاتیت است که این کار با طب اسلامی قابل انجام است.

☑ در مورد هموفیلی و سایر اختلالات انعقادی نیز غالباً می‌توان مشکل را در چند زمینه طب ایرانی تحلیل کرد: افزایش صفرا که باعث رقت خون می‌شود یا افزایش بلغم مائی که خون را به تعبیر ساده آبکی می‌کند یا کیفیت سودا (که مسئول قوام دادن به خون است) تغییر

می کند. براساس هر مورد باید بیمار از نزدیک بررسی و درمان پیگیری شود.

عنوان بیماری:	تغیر صدا	سن:	۱۹ سال
جنسیت:	مرد	شهر:	محمودآباد مازندران

پرسش ۳: من یک مقدار صدایم کلفت و یا در اصطلاح تو دماغی است و می‌خواهم صدایم نازک و صاف و رسا بشود باید چیکار کنم؟

پاسخ ۳:

☑ صدای یک نفر جزو خصوصیات ذاتی فرد است و نباید به فکر تغییر آن باشیم.

☑ اگر گرفتگی صدا باشد به علت ترشحات پشت حلق می‌تواند باشد و می‌توان با نوشیدن جوشانده آویشن یا اسطوخدوس و بخور آن را رفع کرد.

آیا می‌دانید که بدن در برابر مواد شیمیایی نسبت به میکروب‌ها کمتر مقاوم است!

شرح کامل این مطلب را در سایت نگاه احیای سلامت مطالعه نمایید.

www.Ravazadeh.com&ir

عنوان بیماری:	تنگی نفس	سن:	۳۰ سال
جنسیت:	مرد	شهر:	تهران

پرسش ۴: تقریبا حدود دو ماه است که از بعد از ظهر تا شب قبل از خواب دچار تنگی نفس می‌شوم. عکس ریه و نوار قلب گرفتم هیچ مشکلی دیده نشد. این حالت رو به تشدید است. لطفاً بفرمایید چه عواملی می‌تواند باعث آن شود.

پاسخ ۴:

☑ اگر عکس ریه و نوار قلب طبیعی بوده و معاینه ریه طبیعی است بعید به نظر می‌رسد مشکل جدی در قلب یا ریه باشد.

☑ اگر ترشحات پشت حلق دارید این مسئله می‌تواند باعث مشکل شود.

☑ معمولاً تنگی نفس ناشی از مشکلات قلبی و ریوی با فعالیت افزایش و با استراحت بهتر می‌شود. اگر این طور نیست ممکن است زمینه‌های اضطرابی باعث آن شده باشد.

☑ برای رفع آن می‌توانید مخلوطی از گلاب و بیدمشک را هر روز بعد از ظهر تا شب ۲-۳ لیوان میل کنید.

عنوان بیماری: آروغ زدن و خشکی دهان

پرسش ۵: دکترها می‌گویند چیزیت نیست. دو سال است این مشکل را دارم، بعد از غذا پشت سر هم و بلند آروغ می‌زنم. اشتها ندارم ولی به زور غذا می‌خورم. دهانم خشک می‌شود ولی آب دلم نمی‌خواهد. زیر پا، کف دست‌ها و دلم گرم است.

پاسخ ۵:

- ☑ غذا را خوب بجوید. از نوشیدن آب و سایر نوشیدنی‌ها در بین غذا بپرهیزید.
- ☑ کمی نمک اول و آخر غذا میل کنید.
- ☑ خاکشیر یک قاشق در یک لیوان آب جوش با کمی عسل [3] صبح ناشتا میل کنید.
- ☑ بعد از غذا دم کرده آویشن یک استکان میل کنید. رب سیب تهیه کنید و روزی ۲-۳ قاشق میل کنید خیلی مفید است.

عنوان بیماری	قار و قور شکم	سن	۱۹ سال
جنسیت:	زن	شهر	همدان

پرسش ۶: برای درمان قاروقور شکم (بیش از حد معمول) چه باید کرد. این مسئله گریبان‌گیر مادرم نیز است و زیاد هم ربطی به گرسنگی ندارد. مثلاً بعد از غذا خوردن هم دچار این مشکل می‌شوم (لازم به ذکراست که من خیلی آرام غذا می‌خورم) یا صبح زود آب کمی که در اثر مسواک کردن پایین می رود نیز این مسئله را ایجاد می کند. خلاصه برای حضور در اجتماع خیلی دچار مشکل هستم. لطفاً راهنمایی بفرمایید.

پاسخ ۶:

☑ از نوشیدن آب و سایر نوشیدنی‌ها در بین غذا بپرهیزید.

☑ کمی نمک اول و آخر غذا میل کنید.

☑ دم کرده زیره با نبات یک استکان بعد از هر غذا میل کنید.

☑ کمی صبر زرد را با روغن بادام شیرین چرب کرده با جوش شیرین داخل کپسول کنید و روزی یک عدد بمدت یک هفته میل کنید که البته کمی باعث اسهال می‌شود. این اقدام در کسی که یبوست شدید دارد یا بواسیر دارد ممنوع است.

☑ اگر یبوست دارید بهتر است خاکشیر با آب جوش و عسل یک لیوان [3] صبح ناشتا میل کنید.

آیا می‌دانید در قدیم قلیان و چپق کاربرد درمانی داشتند ولی انگلستان با یک ترفندی مورد مصرف این دو را عوض کرد!

شرح کامل این مطلب را در سایت نگاه احیای سلامت مطالعه نمایید.
www.Ravazadeh.com&ir

عنوان بیماری:	مشکل شنوایی	سن:	۵۰ سال
جنسیت:	مرد	شهر:	رفسنجان

پرسش۷: جناب دکتر بنده در سال‌های گذشته به دلیل مشکلات مالی که برایم پیش آمد فشارهای روحی و اعصابی بسیار شدیدی متحمل شده‌ام و اکنون حدود دو سال است که دچار مشکل شنوایی گردیده‌ام و آن به این شکل است که اصوات و صداها را می‌شنوم اما قدرت تشخیص ندارم به بیان دیگر گویی طرف مقابل به زبان بیگانه سخن می‌گوید مخصوصاً از تلویزیون و تلفن. به هر دکتری مراجعه نموده‌ام گفته‌اند قابل درمان نیست و همیشه با من خواهد بود. از شما طلب راهنمایی دارم.

پاسخ۷:

☑ دم کرده گل گاوزبان و سنبل‌الطیب و اسطوخدوس و بادرنجبویه و افتیمون هر شب یک لیوان میل شود.

☑ زالوی پشت گوش هم کمک کننده است.

☑ قطره روغن بنفشه هر شب ۲ قطره داخل هر سوراخ بینی بچکانید.

عنوان بیماری:	پیشگیری از واریس	سن:	۲۵ سال
جنسیت:	زن	شهر:	

پرسش ۸: در خانواده بنده،خانم‌ها از سن پایین مشکل واریس پیدا می‌کنند و با افزایش سن به شدت افزایش می‌یابد آیا برای پیشگیری از این مشکل راه‌حلی هست؟ برای درمان واریس چه باید کرد؟

پاسخ ۸:

☑ بله واریس ناشی از افزایش سوداست.

☑ همیشه با آب جوش و خاکشیر و عسل [۳] شکم را نرم نگه دارید.

☑ از شربت سوداک [۷] استفاده کنید.

☑ فصد کنید و از غذاهای سودازا[۵] بپرهیزید.

☑ حجامت و زالو و تعدیل مزاج و دوری از مواد کارخانه‌ای و رعایت اصول تغذیه سالم نیز توصیه می‌شود.

عنوان بیماری:	توده‌زیرپوستی	سن:	۴۰ سال
جنسیت:	مرد	شهر:	اصفهان

پرسش ۹: در پایین چشم راست توده کوچکی که ظاهرا آبکی ولی وقتی لمس شود زیر آن سفت است و همچنین بالای چشم چپ طرف بینی هم به تازگی بصورت کوچک و قابل لمس مشاهده می شود لطفاً علت و درمان را توضیح دهید؟

پاسخ ۹:

☑ باید ضایعه دیده شود لیکن معمولاً این بثورات ناشی از اشکال در عملکرد کبد است.

☑ با پرهیز از غذاهای فست فود و سرخ کرده و روغن‌های نباتی جامد و مایع و مصرف روغن زیتون اصل و اصلاح کبد با مصرف سکنجبین و کاسنی و شاهتره و خاکشیر و انجام حجامت می‌تواند بسیار مفید باشد.

آیا می دانید که بیشتر چدن‌های موجود در بازار تقلبی هستند!

شرح کامل این مطلب را در سایت نگاه احیای سلامت مطالعه نمایید.
www.Ravazadeh.com&ir

عنوان بیماری:	بیماری لنف ادم	سن:	۳۲ سال
جنسیت:	زن	شهر:	تهران

پرسش ۱۰: من حدود ۱۳ سال است به بیماری لنف ادم در پای چپ مبتلا می‌باشم و تورم زیادی در پای چپ دارم. آیا درمان قطعی بیماری لنف ادم وجود دارد؟

پاسخ ۱۰:

☑ درمان سخت و طولانی است اما غیر ممکن نیست.

☑ استفاده از داروهای گرم موضعی، بادکش‌های لغزان در پا و کشاله ران مفید است.

عنوان بیماری:	دانه‌های داخل گوش	سن:	۲۱ سال
جنسیت:	زن	شهر:	قم

پرسش ۱۱: آقای دکتر من حدوداً شش ماه است که از گوشم کمی خون می‌آید البته قبل از آن بگویم که داخل گوشم دونه‌های بزرگی می‌زند که کاملاً راه گوشم را تنگ می‌کند این دونه‌ها بزرگ و دردناک هستند و از شدت آن سردرد وگلو درد نیز می‌گیرم و مدت زمان زیادی طول می‌کشد تا بهبود یابد و دوباره پس از بهبودی همانجا دونه می‌زند این دونه‌ها بعضی مواقع داخل سرم می‌زند به دکتر مراجعه کردم که کپسول چرک خشک‌کن تجویز کرد من از داخل گوشم صداهایی زیادی نیز می‌شنوم و همچنین سردردهای شدیدی نیز دارم البته من به بیماری میگرن نیز دچار هستم.

پاسخ ۱۱:

☑ **موارد ذیل توصیه می‌شود:**

۱ـ حجامت پشت گوش یا زالوی پشت گوش

۲ـ سکنجبین(۳ قاشق غذاخوری) با عرق کاسنی و شاهتره مخلوط کرده (۱ لیوان) هر روز میل نمایید.

۳ـ پرهیز از خوردن زیاد غذاهای گرم و خشک

عنوان بیماری:	اوره بالا	سن:	۵۲ سال
جنسیت:	زن	شهر:	اردبیل

پرسش ۱۲: اوره‌ام بالا می‌باشد چه توصیه‌ای دارید و چه نوع حجامتی را توصیه می‌کنید؟

پاسخ ۱۲:

☑ اول پرهیز از مصرف زیاد گوشت و حبوبات، سپس اصلاح کبد با سکنجبین و عرق کاسنی و شاهتره و حجامت عام

آیا می‌دانید که از آرسنیک که از مواد اصلی تشکیل دهنده نوره است داروهای ضد سرطان تولید می کنند!

شرح کامل این مطلب را در سایت نگاه احیای سلامت مطالعه نمایید.

www.Ravazadeh.com&ir

عنوان بیماری:	سوزش وسط سینه	سن:	۲۲ سال
جنسیت:	زن	شهر:	اهواز

پرسش ۱۳: من مشکل گوارشی دارم. وقتی غذا می‌خورم بعدش وسط سینه‌ام می‌سوزد و بعضی مواقع با شکم گرسنه و بعضی اوقات موقع خوابیدن که به راحتی نمی‌توانم بخوابم و دیگر اینکه گاهی اوقات هم بعد از مدفوع کردن هم وسط سینه‌ام می‌سوزد و یا مثلاً وقتی غذاهایی مثل آش یا حلوا می‌خورم هم اینطوری می‌شوم. می‌خواستم بدانم که این مشکل اسمش چیست و اگر می‌شود توضیحی بدهید.

پاسخ ۱۳:

☑ این مشکل به خاطر برگشت غذا از معده به مری صورت می‌گیرد برای رفع آن غذا را زیاد بجوید و با آن آب یا نوشیدنی نخورید.

☑ از پرخوری بپرهیزید.

☑ بعد از هر غذا کمی آویشن آسیاب شده با نمک را به صورت خشک میل کنید و همچنین به و انار مشوی [۲۶] نیز مصرف کنید.

عنوان بیماری:	مشکل در گوش	سن:	۳۹ سال
جنسیت:	مرد	شهر:	دلیجان

پرسش ۱۴: مشکلات بنده شامل: خلط، خشکیدن مخاط بینی و سینوس‌ها، گرفتگی یا خشونت صدا، پیچیدن باد در گوش و حلق و سینه، حالت گرفتگی در گوش و صدای گوش در موقع تخلیه بینی. در زمستان و هوای سرد داخل سر و بینی و گلو حالت سردی و یخ‌زدگی می‌شود که باعث سر درد و گرفتگی بینی، مشکل تکلم و صدا و مشکل در هضم غذا می‌شود. ۸ سال درمان تأثیری نداشت. لطفاً راه درمان را بنویسید یا توضیح دهید در شهر خود چگونه توسط پزشکان طب ایرانی درمان کنم. آب نمک، قطره نازیل ۲ و بخور سه‌گانه تأثیری نداشت. غلبه صفرا و سودا دارم. آیا غلبه بلغم در سر است؟

پاسخ ۱۴:

☑ از غذاهای بلغم‌زا [۶] بپرهیزید. یک قاشق اسطوخدوس را در آب بجوشانید و صاف کنید سپس ۲ قاشق شربت سکنجبین عنصلی [۱۳] در آن حل کنید و صبح و شب میل کنید.

☑ قطره نازیل هر روز دو بار هر بار یک قطره هر طرف بینی بچکانید.

عنوان بیماری:	سردی دست و پا	سن:	۱۹ سال
جنسیت:	زن		

پرسش ۱۵: مدتی است که دست و پاهام شدیداً یخ می‌کند بگونه‌ای که حتی پوشیدن چند تا جوراب و دستکش هیچ اثری ندارد (بدنم گرم است فقط این دو قسمت یخ می‌کند)...کلافه شدم دیگر. نمی‌دانم با این مشکل چکار کنم. حتی نمی‌دانم دراثر چیست. الان ۲ شب است که قرص آهن می‌خورم. لطفاً راهنماییم کنید.

پاسخ ۱۵:

☑ سردی دست و پای شما به احتمال زیاد از غلظت خون یا کم‌خونی است.

☑ برای رفع این مشکل در صورتی که می‌توانید شربت سوداک [V] تهیه و ۳ قاشق آن را در یک لیوان آب حل کرده هر شب میل کنید.

☑ صبح‌ها ۲ قاشق ارده را در یک لیوان شیر حل کرده میل کنید.

☑ هر شب دستها و پاهایتان را با روغن سیاهدانه چرب کنید.

عنوان بیماری	سردی دست و پا در فصول سرد	سن:	۲۷ سال
جنسیت	مرد	شهر:	تبریز

پرسش ۴۶: بنده متاهل هستم. هر سال نزدیک فصل سرما در دست‌ها و پاهایم خیلی زود احساس سرما می‌کنم. شبها موقع خواب پوست بدنم (مخصوصاً پاها و بازوهایم) شدیداً سرد می‌شود ولی از درون خودم احساس سرما نمی کنم. من حجامت را چند سالی است سر موقع انجام می دهم. مدت زیادی هم است که روغن محلی و کنجد و زیتون جای روغن جامد و مایع را در رژیم غذایی گرفته و تقریباً به تمام حرفهای شما در مورد تغذیه عمل می کنم. غذاهای گرم هم خیلی زیاد می‌خورم. ولی در این سردیم در این فصول اثری نمی‌کند. معمولاً هم در اثر خوردن غذاهای گرم فکر می کنم غلبه دم پیدا کرده و اکثراً پشت گردنم جوش می زند لطفاً در این مورد راهنمایی کنید؟

پاسخ ۱۶:

- ☑ از غذاهای بلغم زا [۶] بپرهیزید.
- ☑ غذا را خوب بجوید و با غذا آب و نوشیدنی نخورید.
- ☑ دارچین را آسیاب کنید و با عسل مخلوط کنید صبح و شب یک قاشق مربا خوری میل کنید.
- ☑ هر روز صبحانه ارده و عسل میل کنید.
- ☑ در صورتی که جوش ایجاد شد عرق کاسنی یک استکان میل کنید.
- ☑ پاهایتان را هر روز با روغن‌های گرم مثل روغن شونیز و زیتون روغن مالی کنید.

بیماری‌های کلیوی، مجاری ادرار و تناسلی

عنوان بیماری:	عفونت کلیه و مثانه	سن:	۳۰ سال
جنسیت:	مرد	شهر:	شاهرود

پرسش ۱: دارو جهت عفونت کلیه چه تجویزی می‌فرمائید.
در مورد بیماری عفونت مثانه چه تجویزی می‌فرمائید.

پاسخ ۱:

☑ سوالتان خیلی کلی است باید جزئیات مشکلتان را مطرح کنید

☑ اگر سوزش و تکرر ادرار دارید و رنگ ادرار پر رنگ می‌شود، از گرمیجات بپرهیزید، عرق کاسنی با خارشتر مخلوط کرده یک قاشق تخم بارهنگ اضافه کنید و روزی ۲-۳ لیوان میل کنید.

☑ اما اگر ادرار سفید رنگ است و سوزش و التهاب و گرمی در مجرا احساس نمی‌کنید شربت عسل و دم کرده آویشن مصرف کنید.

☑ در مورد عفونت مثانه نیز موارد فوق الذکر نافع است.

عنوان بیماری:	زود انزالی	سن:	۲۷ سال
جنسیت:	مرد		

پرسش ۲: یکی از دوستان می‌گوید خاویار بسیار قوی است و سرعت انزال را دور می‌کند و به گفته یکی از قدیمی‌ها با دنبه گوسفند و با ریختن ادویه گرم و مقداری شکر یک حلوا درست می‌کنند و می خورند که کل دستگاه تناسلی را تقویت می‌کند آقای دکتر نظر شما در این باره چیست؟

پاسخ ۲:

- ☑ خاویار خوب است اما بسیار گران.
- ☑ دنبه اشکالی ندارد اما فکر می‌کنم آنچه به شما گفته‌اند دنبلان گوسفند است که همان بیضه گوسفند است و خوردن آن حرام است و در حرام شفا نیست.
- ☑ زود انزالی علل مختلفی دارد. ممکن است از سردی یا گرمی باشد. البته بیشتر از سردی است که در این صورت از خوردن سردیجات پرهیز و هر روز سه بار یک نخود کندر ببلعید. استمنا نیز می‌تواند باعث این مشکل شود.

☑ در ضمن مسائل عصبی و فکر و خیال نیز بسیار موثر است که برای رفع آن از دم کرده گل گاوزبان و یا بادرنجبویه استفاده کنید.

عنوان بیماری:	افتادگی مثانه	سن:	۶۵ سال
جنسیت:	زن	شهر:	اصفهان

پرسش ۳: افتادگی مثانه پس از هیسترکتومی رحم و تخمدانها چگونه درمان می‌شود؟

پاسخ ۳:

☑ از مصرف سردیجات و مواد بلغم‌زا [۶] بپرهیزید.

☑ کندر به اندازه یک نخود بعد از هر غذا میل شود.

☑ سماق و جفت بلوط و گلنار و پوست انار را جوشانده، سپس صاف کنید و داخل لگن بریزید و هر روز یک ربع داخل آن بنشینید.

آیا می‌دانید که روزه باعث تنظیم اخلاط بدن و حذف سموم و اخلاط زائد بدن می گردد!

شرح کامل این مطلب را در سایت نگاه احیای سلامت مطالعه نمایید.
www.Ravazadeh.com&ir

عنوان بیماری:	کیست آبدار کلیه	سن:	۴۰ سال
جنسیت:	مرد	شهر:	اصفهان

پرسش ۴: برای کیست آبدار کلیه که تا کنون دو بار آب آن را کشیده ام ولی هنوز خوب نشده باید چکار کنم و چه چیز مصرف کنم

پاسخ ۴:

☑ از غذاهای بلغم‌زا [۶] استفاده نکنید.

☑ هر روز جوشانده رازیانه و انیسون (از هر کدام یک قاشق) یک لیوان میل نمایید.

عنوان بیماری:	درمان شل شدن مثانه	سن:	۵ سال
جنسیت:	زن	شهر:	قم

پرسش ۵: چند ماهی است که دچار دل درد لحظه‌ای می‌شود و مقداری از ادرارش خارج می‌شود او به عفونت شدید ادراری همراه با خون نیز دچار بود که با درمان کشت ادرارش منفی شده است. در نهایت فوق تخصص کلیه می‌گوید مثانه‌اش شل شده است و دارو ندارد آیا دارویی برای سفت شدن مثانه‌ی او وجود دارد؟

پاسخ ۵:

☑ پادزهر احمدیه [۱۵] ۱ عدد صبح، ۱ عدد ظهر و ۱ عدد شب میل شود.

☑ گیاهان بسفایج، انجبار، بابونه، گشنیز، کاکوتی و آویشن را به نسبت مساوی ترکیب و بکوبید و یک قاشق غذاخوری از آن را سه دقیقه بجوشانید و بعد از هر وعده غذایی یک فنجان میل نمایید که برای شما بسیار نافع است.

☑ آبزن جوش‌شیرین نیز انجام دهید.

☑ برای اینکار آب جوشیده سرد شده را با جوش‌شیرین ترکیب کرده (یک قاشق مرباخوری سرپر جوش‌شیرین برای یک لیتر آب کافی است) و داخل یک لگن ریخته و درون آن بنشینید.

☑ پرهیز از غذاهای سرد و روغن مالی مثانه و کمر با روغن زیتون مفید است.

عنوان بیماری:	احساس درد خفیف در کلیه‌ها	سن:	۲۷ سال
جنسیت:	زن	شهر:	مشهد

پرسش ۶: در کلیه‌هایم احساس درد خفیفی دارم که ۲ بار برای سونوگرافی رفته‌ام ولی نتیجه‌ای نگرفته‌ام آیا ممکن است در سونوگرافی مشکل پیدا نشود؟

پاسخ ۶:

☑ بله چون بعضی سنگ‌ها قابل رؤیت نیستند برای اطمینان موقع درد حوله بر کمر انداخته و به مدت یک ربع تا نیم ساعت با اطو گرم کنید تا اگر درد کاملاً ساکت شد علت سنگ است و جهت درمان به مطب مراجعه کنید.

آیا می‌دانید که روزه گرفتن بدون خوردن سحری بسیار مضر می باشد!

شرح کامل این مطلب را در سایت نگاه احیای سلامت مطالعه نمایید.

www.Ravazadeh.com&ir

بیماری‌های پوست، مو، تناسب اندام و زیبایی

عنوان بیماری:	علت و درمان جوش‌های ایجاد شده بعد از بند انداختن صورت	سن:	۳۰ سال
جنسیت:	زن		

پرسش ۱: خانم‌هایی که بعد از بند انداختن صورتشان جوش می‌زند چه باید بکنند؟

پاسخ ۱:

☑ بند انداختن باعث ایجاد درد می‌شود و درد موجب جذب خون و مواد به ناحیه درد می‌شود.

☑ اگر در خون مواد زائد زیادی وجود داشته باشد در آن ناحیه تجمع پیدا می‌کند و به صورت جوش خود را نشان می‌دهد.

☑ پس برای جلوگیری از این مشکل باید بدن از مواد زائد پاکسازی شود.

☑ این پاکسازی با داروهای گیاهی و حجامت و فصد و زالو صورت می‌گیرد.

☑ پرهیز از مواد کارخانه‌ای و صنعتی، مصرف خاکشیر با آب داغ و عسل [۳] روزانه یک لیوان و کیسه‌کشی در حمام گرم هفته‌ای یکبار توصیه می‌شود.

عنوان بیماری:	لک‌های قهوه‌ای ایجاد شده در جای جوش	سن:	۲۱ سال
جنسیت:	زن		

پرسش ۲: برای لک‌های قهوه‌ای که برای جای جوش هستند چه کار باید بکنم؟ (من برای جوش‌ها حجامت و فصد هم سال قبل کرده بودم ولی بعد از یک سال خودشون خود به خود خوب شدند و از کرم زیبایی هم برای لک‌ها استفاده کردم ولی نتیجه نداد) اگر می‌شود یک ماسکی که در دسترس باشد پیشنهاد کنید.

پاسخ ۲:

☑ ماسک کمتر تاثیر دارد.

☑ ماءالجبن [۱۲] بخورید و کمی به صورت بمالید.

☑ روغن بنفشه هم هر شب به صورت بمالید.

☑ از غذاهای سودازا [۵] هم پرهیز کنید.

عنوان بیماری:	تأثیر خوردن زیره در رژیم لاغری	سن:	۴۶ سال
جنسیت:	زن	شهر:	تهران

پرسش ۳: می‌خواستم بدانم تا چه میزان خوردن زیره در رژیم لاغری موثر است؟ این موضوع در اینترنت زیاد دیده می‌شود.

پاسخ ۳:

☑ خوردن عرق زیره سیاه در این مورد موثر است اما زیاد خوردن آن موجب بد رنگ شدن پوست می‌شود.

☑ برای رژیم لاغری، تدابیر خوبی در طب ایرانی وجود دارد.

عنوان بیماری:	درمان جوش‌های روی بدن	سن:	۲۶ سال
جنسیت:	مرد	شهر:	تهران

پرسش ۴: از چند سال پیش از سرم تا کمرم جوش‌های بسیار زیادی می‌زند که حتی بر روی بالشت نیز پشت سرم را نمی‌توانم بگذارم و نمی‌توانم به پشت دراز بکشم. جوش‌ها بسیار درشت شده و حتی در سرم محل‌های درشت جوش مویش می‌ریزد. هر چه دکترها چرک خشک کن به مدت طولانی دادند اثر نکرد و لوسیون‌های مختلف نیز بی اثر است. خواهشمندم اگر درمانی می‌شناسید اعلام کنید؟

پاسخ ۴:

☑ مشکل شما قابل حل است اما نیاز به اقدامات متعدد و طولانی دارد.

☑ اولاً باید یک دوره غذاهای بسیار ساده مثل آش جو یا سوپ و میوه و سبزیجات مصرف کنید.

☑ حرارت کبد را با مصرف سکنجبین و کاسنی و شاهتره کم کنید.

☑ فصد و حجامت و یا زالو بسته به شرایط برای شما بسیار راهگشاست.

☑ مقدار مساوی آویشن و عناب (از هر کدام ۲۰ گرم) را در چهار برابر آب بجوشانید تا یک چهارم باقی بماند و سپس میل کنید.

عنوان بیماری:	درد پوست سر و احساس کشیدگی موی سر	سن:	۲۵ سال
جنسیت:	زن	شهر:	کرج

پرسش ۵: پوست سرم خیلی درد می گیرد اکثر مواقع انگاری دارند موهایم را می‌کشند.
البته زمانی مقنعه سرم می‌کنم این اتفاق بیشتر می‌افتد. وقتی چیزی سرم نیست بهترم. لطفاً بفرمایید چرا پوست سرم (بیشتر وسط کاسه سرم) درد می‌گیرد.

پاسخ ۵:

- ☑ این درد معمولاً بدلیل وجود ماده‌ای در پوست سر است که باعث کشیدگی و درد می‌شود.
- ☑ اگر پوست سرتان خشک است و شوره می‌زند و خارش دارد و خواب نامنظمی دارید و خواب‌های آشفته می‌بینید ماده، سوداست و برای پاکسازی آن دم کرده گل گاوزبان و اسطوخدوس و افتیمون میل کنید.
- ☑ پوست سر را با روغن بابونه و بنفشه به آرامی ماساژ دهید.
- ☑ اما اگر پوست سر خصوصیات فوق را ندارد و خوابتان سنگین است و خواب آب و دریا و برف و باران می-

بینید و حافظه یا حواستان ضعیف شده است ماده، بلغم است.

☑ برای دفع آن دم کرده اسطوخدوس میل کنید و هر روز نیم ساعت کندر بجوید.

☑ اگر مشکل گوارشی مثل نفخ یا یبوست دارید باید رفع شود.

عنوان بیماری:	رفع سرخی روی گونه‌ها	سن:	۲۰ سال
جنسیت:	مرد		

پرسش ۶: گونه‌هایم مادرزادی سرخ است آیا درمانی برای آن وجود دارد؟

پاسخ ۶:

☑ انجام حجامت عام و پس از یک ماه حجامت زیر چانه مفید است.

☑ همچنین مصرف کمتر گوشت و خوراکی‌های شیرین توصیه می‌شود.

عنوان بیماری:	درمان زخم سالک	سن:	۲۴ سال
جنسیت:	مرد		

پرسش ۷: از شما درخواست دارم که بهترین و موثرترین راه درمان زخم سالک چیست؟

پاسخ ۷:

☑ بستگی به مرحله ایجاد سالک درمان متفاوت است.

☑ اگر در ابتدای آن باشد انجام حجامت و در برخی موارد زالو درمانی اطراف ضایعه مفید است.

☑ عسل روی ضایعه در ترمیم کمک می‌کند. در هر حال باید از نزدیک اقدامات درمانی انجام شود.

آیا می‌دانید که برنزه کردن یکی از فاکتورهای قطعی‌سرطان‌پوست شناخته شده است!

شرح کامل این مطلب را در سایت نگاه احیای سلامت مطالعه نمایید.
www.Ravazadeh.com&ir

عنوان بیماری:	ریزش موضعی و لکه‌ای مو	سن:	۲۸ سال
جنسیت:	مرد	شهر:	لارستان

پرسش ۸: مدت ۳ سال است که مبتلا به بیماری آلوپشیا هستم و ریزش مو خصوصاً در قسمت ریش و سبیل و شقیقه‌ها دارم به پزشک مراجعه نموده و عموماً داروی ساختنی و آمپول تریام هگزال و تریام سینولون تجویز می‌نمایند که بعد از تزریق تریام هگزال به طور محدود بهبود می‌یابم و بعد از مدت ۲ هفته مجدداً ریزش شروع شده و کاملا موها می‌ریزد به لحاظ اعصاب تا حدود زیادی بهتر شده‌ام اما از تزریق کورتون‌ها بطور مداوم می‌ترسم لطفاً راهنمایی فرمایید و عوارض این آمپولها را بیان کنید.

پاسخ ۸:

☑ دم کرده اسطوخدوس روزی ۲ تا ۳ لیوان میل کنید.

☑ یک ماه بعد پیاز عنصل را ببرید و به نواحی که ریزش دارد بمالید.

از تماس پیاز عنصل با دست و قسمت‌های دیگر بدن اجتناب کنید.

پس از مالیدن آن پوست تاول می‌زند و مشکل حل می‌شود.

عنوان بیماری:	خشکی زانو و آرنج		

پرسش ۹: خشکی زانو و آرنج را چگونه میتوان برطرف ساخت؟

پاسخ ۱۱:

☑ با قطع غذاهای سودازا [۵] و پاکسازی سودا با مصرف شربت سوداک [۷] و ماء الجبن [۱۲] و انجام فصد مشکل را حل کنید.

☑ روغن بنفشه و بادام نیز به پوست بمالید.

عنوان بیماری:	سیاه شدن کشاله ران و زیر بغل	سن:	۲۱ سال
جنسیت:	زن	شهر:	شیراز

پرسش ۱۰: سیاه شدن کشاله ران و زیر بغل را چگونه می‌توان برطرف کرد؟

پاسخ ۱۰:

☑ با قطع غذاهای سودازا [۵] و پاکسازی سودا با مصرف شربت سوداک [۷] و ماء الجبن [۱۲] و انجام فصد مشکل را حل کنید.

عنوان بیماری: پوست مرغی   سن: ۳۲ سال

جنسیت: زن   شهر: تهران

پرسش ۱۱: چندین ساله که روی پوست بازو، پشت ران و پشت کمرم پر از دانه‌های ریز است که اول به رنگ قرمز است و بعد به قهوه‌ای تغییر رنگ می‌دهد و سطح پوستم کاملاً ناصاف و زشت شده.

به پزشک مراجعه کردم و گفتند که نام این بیماری کراتوزیس پیلاریس(پوست مرغی) است. مدتها تحت نظر پزشک بودم و انواع کرم و محلول را استفاده کردم، تقریباً سه دوره از کرم کراپیل استفاده کردم ولی هیچ تغییری ایجاد نشد. می خواستم بدانم آیا شما برای حل این مشکل پوستی و از بین رفتن آنها راه حلی را پیشنهاد می کنید.

پاسخ ۱۱:

☑ این بیماری ناشی از افزایش سوداست لذا از غذاهای مولد سودا [۵] بپرهیزید. ماءالجبن [۱۲] هر روز ۳ لیوان میل نمایید.

☑ عرق کاسنی و شاهتره (۱ لیوان) با شربت سوداک (۳ قاشق) [۷] صبح ناشتا میل شود.

☑ فصد ۲-۳ مرحله انجام شود.

عنوان بیماری:	پیشگیری از ماندن جای جوش‌ها	سن:	۲۱ سال
جنسیت:	زن		

پرسش ۱۲: برای اینکه بعد از جوش زدن جای آن به صورت سوراخ بر روی صورت نماند چه باید کرد؟

پاسخ ۱۲:

☑ مصرف سکنجبین با عرق کاسنی و شاهتره و انجام حجامت عام و زیر چانه و استفاده از زالو درمانی روی صورت مفید است.

عنوان بیماری:	عدم رویش ریش و سبیل	سن:	۱۷ سال
جنسیت:	مرد	شهر:	تهران

پرسش ۱۳: من ریش و سبیل ندارم و به دکتر غدد مراجعه کردم و پس از آزمایشات خون دکتر گفت که مشکل هورمونی ندارم و حساسیت فولیکول‌های صورتم به هورمون کم است آیا راهی برای رفع این مشکل هست.

پاسخ ۱۳:

☑ از خوراکی‌های گرم استفاده کنید.

☑ روغن سیاهدانه به صورت بمالید.

☑ ممکن است بادکش و حجامت صورت بتواند فولیکول‌ها را تحریک کند.

عنوان بیماری:	رنگ موی طبیعی	سن:	۳۲ سال
جنسیت:	مرد		

پرسش ۱۴: آیا رنگی که از پوست گردو گرفته می‌شود برای رنگ کردن مو ضرر نداره؟ چه ماده طبیعی برای رنگ کردن مو به رنگ‌های قهوه‌ای روشن تا سیاه، نرم کردن و براق کردن مو پیشنهاد می‌کنید؟

پاسخ ۱۴:

☑ مخلوط پوست گردو و حنا بعنوان رنگ مو مفید است.

☑ استفاده از سدر و مورد نیز برای تقویت و زیبایی مو مفید است.

عنوان بیماری:	رژیم جهت کاهش وزن بعد از بارداری	سن:	۲۸ سال		
جنسیت:	زن	شهر	کاشان		

پرسش ۱۵: دارای فرزند یک سال و دو ماهه هستم که از شیر مادر استفاده می‌کند. در دوران بارداری ۱۰۰ کیلو بودم و با استفاده از رژیم‌های مختلف و داروهای گیاهی و شیمیایی و طب سوزنی (که اثری نداشته است) الان ۷۹ کیلو می‌باشم. که بخاطر جلوگیری از خوردن، از نظر روحی افسردگی گرفته‌ام.
خواهشمند است من را راهنمایی کنید تا از چه رژیم یا داروی گیاهی استفاده کنم تا به وزن مطلوب در دوران شیردهی برسم بدون اینکه به فرزندم خود آسیبی برسانم

پاسخ ۱۵:

☑ از غذاهای بلغم‌زا [۶] بپرهیزید.

☑ هر روز صبح یک قاشق اطریفل ساده (صغیر) [۲۰] میل کنید و صبح و شب دوای بلغم [۲۱] میل کنید.

☑ بادکش زیر شکم [۱۴] نیز مفید است.

عنوان بیماری:	برص و بهق	سن:	۳۵ سال
جنسیت:	زن	شهر:	مشهد

پرسش ۱۱۶: من خانمی متاهل هستم سوالی در زمینه‌ی برص و بهق داشتم شروع بیماری‌ام از ده سالگی بود. به گفته‌ی پدر و مادرم از ماندن در سرما و برف به مدت یک ساعت بوده یا از خوردن پفک. به طوری که می‌گویند من با پفک و هله هوله بزرگ شده‌ام. ارثی هم نمی‌باشد. بیماری از اطراف چشم و در سر مفصل ها مثل مچ پا، آرنج، لگن، زانو ها، پشت پا، وسط جناق، پشت و جلوی گردن شروع شده است.

تنها داروی مصرفی توسط پزشکی هندی محلولی به نام منوکسالن بود که با زدن جوش های آبدار از قسمت پیاز موها شروع به برگشتن رنگ دانه ها کرد و به علت کم یابی دارو بیماری برگشت کرد و در همان پانزده سال پیش دیگر نتوانستم مثل آن محلول را پیدا کنم. سپس در سال ۸۵ در فصل بهار خارشی به بدن من افتاد و تمام بدنم را یک دست سفید کرد. در بعضی قسمت های قدیمی تر پوست سفید تر و مو ها سفید شده یا ریخته است. زیاد شدن این بیماری در فصل بهار موقعی که علف ها از زمین می رویند است و با زدن دانه های آبدار(مثل پشه گزیدگی) و خارش و ترکیدن آنها همان قسمت شروع به سفید شدن می‌کرد. الان من مشکل زیاده‌ی ندارم و فقط قسمت های قدیمی تر مثل اطراف چشم سفید تر هستند و می‌خواهم از شما کمک بگیرم و ببینم اگر درمانی دارد مرا راهنمایی کنید و آیا دوباره دچار دو رنگی پوست صورت می شوم.آیا از روش درمان لیزری می‌توان استفاده کرد و به دیگر جاها سرایت نخواهد کرد. درضمن من با سوزن پوست خود را تست کردم‌ام و گزش را احساس می‌کنم.

پاسخ ۱۶:

☑ تستی که انجام داده‌اید نشان می‌دهد مشکل بهق است و قابل درمان است اما نه به راحتی.

☑ فعلاً تا سه ماه بجای آب عرق شاهتره مصرف کنید.

☑ بعد از سه ماه بر اساس نتایج درمانی طرح بعدی خدمتتان بیان می‌شود.

عنوان بیماری:	تغییر رنگ پوست	سن:	۲۰ سال
جنسیت:	مرد	شهر:	قم

پرسش ۱۷: رنگ پوست لب بالایی من عوض شده و با رنگ لبم سازگاری ندارد،آیا ممکن است به خاطر غذا باشد؟ آیا درمانی دارد؟ در ضمن بنده صفراوی مزاج هستم.

پاسخ ۱۷:

☑ تغییر رنگ پوست تابع وضعیت خون و خون تابع غذای مصرفی است اگر تغییر رنگ سفید است نشانه افزایش بلغم و اگر تیره است نشانه سوداست و درمان هر یک با پرهیز از غذاهای مربوطه و پاکسازی خلط مزاحم از بدن صورت می گیرد.

عنوان بیماری:	راهکار سفت شدن پوست	سن:	۲۶ سال
جنسیت:	زن	شهر:	قم

پرسش ۱۸: برای سفت شدن پوست صورتم چه کاری انجام دهم. چون پوست صورت من خیلی شل است (ضمناً صورت من جوش هم می زند)

پاسخ ۱۸:

☑ برای درمان جوش، سکنجبین و عرق کاسنی میل کنید و حجامت انجام دهید. برای شلی پوست از غذاهای سرد و مرطوب یا بلغم زا [۶] مثل ماست و دوغ و کاهو و خیار و کدو کمتر مصرف کنید. هر روز ۲ لیوان جوشانده آویشن میل کنید. پس از بهبود جوشها برگ مورد پودر شده را با عسل مخلوط هر روز روی صورت ماسک کنید.

عنوان بیماری:	جلوگیری از سفیدی زودرس موی سر	سن:	۲۵ سال
جنسیت:	مرد		

پرسش ۱۹: برادری دارم که از سن ۱۲-۱۳ سالگی موهایش شروع به سفید شدن کرد و الان که ۲۵ سال دارد حدود ۴۰ درصد موهایش سفید شده. آیا راه درمان و یا پیشگیری وجود دارد. ضمناً خود من و برادر دیگرم هم زیر ۲۰ سالگی موهایمان شروع به سفید شدن کردند. چه کار کنم که فرزندانم نیز دچار سفیدی موی زودرس نشوند؟

پاسخ ۱۹:

☑ سفیدی مو ناشی از سردی مغز است.

☑ از غذاهای سرد و مرطوب یا بلغم زا [۶] مثل ماست و دوغ و کاهو و خیار و کدو کمتر میل کنید.

☑ هر روز صبح ناشتا یک نخود کندر به مدت نیم ساعت بجوید.

☑ از چوب مسواک [۴] استفاده کنید.

☑ روزانه ۲۱ عدد مویز بی دانه میل کنید.

☑ از فکر و خیال و اندوه به شدت بپرهیزید.

☑ آب لوله کشی به علت وجود کلر نیز موها را زود سفید می کند.

آیا می‌دانید رنگهای شیمیایی موی سر همانند بمب شیمیایی روی پوست سر اثر می کند!

شرح کامل این مطلب را در سایت نگاه احیای سلامت مطالعه نمایید.

www.Ravazadeh.com&ir

عنوان بیماری:	درمان پوست بسیار چرب	سن:	۲۸ سال
جنسیت:	زن	شهر:	قم

پرسش ۲۰: من پوست بسیار چربی دارم. آیا راه درمانی برای کاهش آن یا توقف ترشح چربی وجود دارد؟

پاسخ ۲۰:

☑ از کوزه همان برون تراود که در اوست.

☑ باید مصرف چربی‌ها و مواد غذایی مضر مثل فست فود ها را متوقف کنید.

☑ حجم غذا را نیز کم کنید.

☑ غذا را خوب بجوید و با غذا آب و نوشیدنی نخورید.

☑ سکنجبین روزی ۲ لیوان میل شود.

☑ حجامت هم در ایام مناسب صورت گیرد.

☑ در ضمن باید اصلاح مزاج توسط یک طبیب متخصص پزشکی ایرانی (طب اسلامی ـ ایرانی ـ بومی) صورت گیرد.

عنوان مسئله:	علت و درمان جوش صورت	سن:	۲۷ سال
جنسیت:	زن	شهر:	تهران

پرسش ۲۱: تا چندی پیش پوست صورتم بسیار صاف بود و جوشی در صورت نداشتم. اما نزدیک ۸ الی ۹ ماه است که حتی آب هم می‌خورم جوش‌های چرکی و سرسفید می‌زنم و هر زمان یک قسمت از صورت و بدنم لکه‌های خارش می‌گیرد و قسمتهایی از آن قرمز می‌شود. آزمایش تیروئید منفی بود. دکترهای پوست زیادی رفته ام اما متاسفانه مشکل مرا حل نکردند. خواستم بپرسم امکان این هست که این مشکل هورمونی باشد یا خیر؟ لطفاً در هر صورت مرا راهنمایی کنید.

پاسخ ۲۱:

☑ جوش‌های پوستی معمولاً ناشی از افزایش مواد زائد در بدن به ویژه در خون است. که بدن برای جلوگیری از آسیب این مواد به اعضای اصلی مثل قلب و کبد و مغز و ... آنها را به پوست می‌ریزد. خود این مسئله از حکمت‌های الهی است. اما راه درمان آن است که اولاً غذاهایی که غلیظ هستند و مواد زائد زیادی تولید

می‌کنند مثل فست فودها، گوشت گاو و... را مصرف نکنید.

☑ در ضمن مواد غذایی که حرارت کبد را افزایش می‌دهند مثل ادویه جات و خرما و گردو مصرف نکنید.

☑ قبل از صبحانه و شام یک لیوان عرق کاسنی و شاهتره با سه قاشق سکنجبین مخلوط و میل کنید.

☑ در ایام مناسب و با فاصله یک ماه، دو الی سه بار حجامت کنید.

☑ اگر نفخ و یبوست دارید حتماً باید رفع شود.

عنوان بیماری:	ازاله موهای زاید با تیغ	سن:	۳۹ سال
جنسیت:	مرد		

پرسش ۲۲: آقای دکتر اگر موهای زاید بدن در زیر شکم و اطراف آلت تناسلی با تیغ ازاله شود مشکلی دارد؟

پاسخ ۲۲:

☑ اشکالی ندارد اما استفاده از نوره مفیدتر است. تراشیدن با تیغ باعث تحریک جنسی هم می‌شود.

عنوان بیماری:	طرز استفاده از واجبی	سن:	۲۵ سال
جنسیت:	مرد		

پرسش ۲۳: لطفاً طرز استفاده از واجبی یا نوره را بیان فرمایید؟

پاسخ ۲۳:

☑ واجبی یا نوره را باید روی پوست خشک بگذارید، یعنی قبل از خیس شدن بدن و به غیر از سر و صورت، می‌توانیم در تمامی بدن استفاده کنیم.

☑ قرار دادن نوره روی پوست خیس، باعث سوزاندن پوست می‌شود.

☑ قبل از خیس کردن پوست در حمام باید پودر نوره را با مقداری آب گرم مخلوط کرده و روی پوست بگذارید و نباید مدت طولانی روی پوست باشد و مدت زمانی که مو براحتی کنده می‌شود، بسته به پوست افراد کفایت می کند که حدود ده دقیقه می‌باشد.

☑ طبع واجبی شدیداً گرم و خشک است لذا افرادی که دارای طبع به شدت گرم و خشک هستند (غلبه شدید صفرا) و پوستشان گرم و خشک است ممکن است بعد از استفاده از واجبی مخصوصاً در بار اول شاهد زدن جوش‌های ریز باشند که طبیعی است و باید موضع را چرب نمایند تا جوش‌ها از بین بروند، ضمناً توصیه می‌شود مدت کمتری واجبی را روی پوستشان بگذارند.

☑ ضمناً واجبی را به غیر از سر و صورت برای تمام پوست بدن می‌توانید استفاده نمایید.

عنوان بیماری:	کاهش بوی واجبی	سن:	۲۶ سال
جنسیت:	زن		

پرسش ۲۴: آیا راهکاری برای کاهش بوی واجبی یا نوره وجود دارد؟

پاسخ ۲۴:

☑ ابتدا کمی مرزنجوش را در گلاب بجوشانید و صاف کنید سپس این مایع را در زمان استفاده از نوره کم کم به نوره اضافه کنید این کار باعث می‌شود بوی ناخوشایند نوره کمتر شود و برایتان قابل تحمل گردد.

☑ در صورت امکان نوره کشیدن را در حمام‌های عمومی انجام دهید چرا که باز بودن محیط هم می‌تواند کمک کننده باشد.

آیا می دانید که از آرسنیک که از مواد اصلی تشکیل دهنده نوره است داروهای ضد سرطان تولید می کنند!

شرح کامل این مطلب را در سایت نگاه احیای سلامت مطالعه نمایید.

www.Ravazadeh.com&ir

عنوان بیماری:	آثار سوختگی ناشی از بخار آب	سن:	۳۰ سال
جنسیت:	زن	شهر:	همدان

پرسش ۲۵: لطفاً بفرمایید آثار سوختگی ناشی از بخار آب چگونه محو می‌شود؟

پاسخ ۲۵:

☑ اگر پوست ترمیم شده باشد کاری نمی‌توان کرد اما اگر تازه باشد قابل درمان است.

☑ شاید جراحی‌های پلاستیک بتواند کارساز باشد.

عنوان بیماری:	منع مصرف پودرهای چاق کننده و تدابیری برای افزایش وزن	سن:	۳۰ سال
جنسیت:	زن	شهر:	همدان

پرسش ۲۶: آیا به نظر دکتر مصرف پودر های چاق کننده مضر است. من از لاغری خیلی رنج می برم. این پودر ها را در یکی از عطاری های قم دیدم که کاملاً گیاهی است. مثل super plant یا افلاطون

پاسخ ۲۶:

- ☑ اگر گیاهی باشد می‌توان بررسی کرد ولی شیمیایی کلاً ممنوع است.
- ☑ لاغری را می‌توانید با حذف غذاهای خشک کننده و استفاده از غذاهای رطوبت بخش برطرف کنید.
- ☑ غذاهای مضر: سوسیس، کالباس، گوشت گاو، پیتزا، غذاهای سرخ کرده و کبابی، ترشی‌ها، کلم، عدس، بادمجان، قارچ، برنج.
- ☑ غذاهای مفید: انواع آش و سوپ مخصوصاً آش جو، انجیر، مویز، بادام خام، شیر، ماست، دوغ، خامه و سرشیر و کره گاوی، روغن حیوانی، دنبه گوسفند، آب هویج، مربای هویج یا زردک.

☑ ضمناً برای چاق شدن موارد ذیل توصیه می‌شود:

☑ مصرف صفرازاها (مواد غذایی گرم و خشک) و سرخ کردنی‌ها ممنوع و خورش‌های چرب گوسفندی استفاده کنید.

☑ غذاهای ترش و تند و تیز و شور مصرف نکنید.

☑ رب سیب ۱ قاشق غذا خوری قبل و بعد از هر غذا میل کنید.

☑ حمام‌هایتان کوتاه مدت باشد.

☑ ورزش‌هایی که در حین انجام آنها خیلی تعریق می‌کنید انجام ندهید.

☑ پسته و بادام و کنجد و پودر نارگیل با عسل مخلوط کنید و هر روز ۲ قاشق از آن میل کنید.

☑ انجیر هر روز میل کنید.

☑ روزانه بادام حداقل ۲۱ عدد و مویز حداقل ۴۰ عدد مصرف کنید.

☑ شربت سوداک و خاکشیر و قدومه شیرازی هم مفید است.

☑ ۲ ساعت بعد از خوردن غذا به حمام بروید و بدنتان را کیسه پشمی کیسه کشی کنید تا کاملاً قرمز شود.

عنوان بیماری:	درمان آفتاب سوختگی	سن:	۲۸ سال
جنسیت:	زن	شهر:	

پرسش ۲۷: درمان آفتاب سوختگی صورت چیست؟

پاسخ ۲۷:

☑ روغن زرد محلی [۲۲] دائم بمالید.

عنوان بیماری:	درمان ریزش موی سر با استفاده از قرص‌های شیمیایی	سن:	۳۲ سال
جنسیت:	مرد	شهر:	خراسان رضوی

پرسش ۲۸: جهت درمان ریزش موی سر از قرص فینیشیا یا فیناستراید همراه با ماینوکسیدل استفاده کرده ام و موی سرم مجدداً رشد کرده ولی دکتر گفته که قرص را باید همیشه مصرف کنم آیا مصرف طولانی مدت این قرص زیان بار است یا خیر در ضمن تاثیر بر روی حجم منی داشته و گفته اند برای زن بار دار تماس با شخصی که این قرص را مصرف می‌کند خوب نیست لطفاً راهنمایی بفرمائید آیا مصرف را ادامه دهم؟

پاسخ ۲۸:

☑ عوارض بسیار بدی دارد لذا مصرف آن را به تدریج قطع کنید.

☑ با روغن بابونه، کف سرتان را ماساژ بدهید.

☑ از خوردن غذاهای خشک اجتناب کنید و دستورات بهداشتی پوست و مو را رعایت نمایید.

☑ نشسته حمام و نشسته موها را شانه کنید.

☑ از صابون زیتون یا قهوه‌ای و گل سرشور استفاده کنید.

☑ صورت را روزانه با آب بشویید.

عنوان بیماری:	استفاده از گن (شکم بند)	سن:	۱۸ سال
جنسیت:	زن	شهر:	قم

پرسش ۲۹: آیا استفاده از گن (شکم بند) برای داخل رفتن شکم به علت شل شدن ماهیچه‌های شکم برای زنان مضراست یاخیر؟ آیاراه مناسب دیگری هست؟

پرسش ۲۹:

- ☑ بسیار مضر است. چون جریان خون از اندام تحتانی به سمت بالا تنه را مختل می‌کند و می‌تواند زمینه ساز واریس در اندام‌های تحتانی شود.
- ☑ ورزش‌های مناسب ناحیه شکم و لگن را به صورت مرتب انجام دهید.
- ☑ با روغن زیره و زیتون شکمتان را چرب کنید.
- ☑ در صورت افتادگی شکم مانند بعد از زایمان با پارچه‌ای نخی آنرا بالا نگه دارید.

عنوان بیماری:	قرص‌های چربی‌سوز	سن:	۲۴ سال
جنسیت:	زن		

پرسش ۳۰: مضرات قرصهای چربی سوز و جایگزین مناسبی برای این قرص‌ها که برای افراد چاق باعث عدم جذب چربی مواد غذایی بشود رابیان بفرمایید.

پاسخ ۳۰:

پاسخ: بسیار کار غلطی است و فقط با تنظیم اخلاط مشکل برطرف می‌شود.

بیماری‌های چشم

عنوان بیماری:	گل مژه چشم	سن:	۴۳ سال
جنسیت:	مرد	شهر:	بهشهر

پرسش ۱: لطفاً درمان گل مژه چشم را بفرمایید. لکه ای که از گل مژه باقی می‌ماند (قرمزی) چگونه برطرف می‌شود؟

پاسخ ۱:

☑ برای رفع این مشکل باید سر از مواد زائد پاک شود.

☑ نوشیدن جوشانده اسطوخدوس با عسل برای این امر مفید است.

☑ بابونه شیرازی را جوشانده پس از ولرم شدن دستمال تمیزی را مرتباً داخل آن بزنید و روی چشم قرار دهید.

عنوان بیماری:	درمان قی کردن چشم در بزرگسالان	سن:	۳۳ سال
جنسیت:	مرد	شهر:	شاهین‌شهر

پرسش ۲: حدود ۳ سال است،صبحها که از خواب بیدار میشوم،درون چشمهایم بطور یکنواخت پر از قی می‌باشد. لطفاً راهنمایی فرمایید.

پاسخ ۲:

☑ ترشحات چشم ناشی از فضولات مغز است.

☑ برای رفع این عارضه باید فضولات و ترشحات اضافی مغز را با خوردن جوشانده اسطوخدوس پاکسازی کنید.

☑ هر شب دم کرده اسطوخدوس یک لیوان میل کنید.

☑ بابونه شیرازی را بجوشانید و دستمال تمیزی را در آن بزنید و روی چشم قرار دهید روزی یک بار این کمپرس کردن را مرتب انجام دهید.

عنوان بیماری:	بیماری شبکیه چشم	سن:	۶۴ سال
جنسیت:	مرد	شهر:	اراک

پرسش ۳: بنده دچار بیماری شبکیه چشم از نوع RP می‌باشم و اخیراً لرزش چشمانم شدید شده است به طوری که کلافه کننده می‌باشد و چندین نوبت به چشم پزشک مراجعه کردم ولی هیچ نتیجه ای نگرفته ام. خواهش می‌کنم اگر دارویی برای آرامش لرزش چشم‌هایم هست راهنمایی فرمایید.

پاسخ ۳:

دم کرده گل گاوزبان و اسطوخدوس و افتیمون هر شب میل کنید.

غذاهای آبکی و میوه‌های آب دار بیشتر میل کنید.

احتمالاً فصد [۲] و زالوی پشت گوش و حجامت پس سر[۱] نیز مفید است.

آیا می‌دانید که خوردن نان سبوس دار باعث سیری واقعی شده و چاق کننده نیست!

شرح کامل این مطلب را در سایت نگاه احیای سلامت مطالعه نمایید.
www.Ravazadeh.com&ir

عنوان بیماری:	بیماری التهاب رنگدانه‌های چشم	سن:	۲۴ سال
جنسیت:	مرد	شهر:	قزوین

پرسش ۴:

من برای عمل لنز داخل چشمی به بیمارستان مراجعه کردم ولی به دلیل بیماری التهاب رنگدانه‌های شبکیه عمل نشدم در حال حاضر این بیماری لا علاج تشخیص داده شده است. نام لاتین این بیماری نیز Retinitis Pigmentosa یا RP است. لطفاً راهنمایی بفرمایید.

پاسخ ۴:

☑ شربت سوداک [۷] را نیز صبح ها مصرف نمایید.

☑ دم کرده گل گاوزبان، اسطخدوس و افتیمون هر شب ۱ لیوان میل نمایید.

☑ ممکن است نیاز به فصد و زالو درمانی نیز داشته باشید که پس از تعیین دقیق مشکل می‌توان به آن پرداخت.

☑ مصرف روزانه یک الی دو لیوان دم کرده بابونه نیز توصیه می‌شود.

عنوان بیماری:	سوزش شدید و حالت خشکی و خارش چشم	سن:	۲۶ سال
جنسیت:	مرد	شهر:	یزد

پرسش ۵:

چشمهای من بعضی وقتها سوزش شدیدی دارند (وقتی در هوای گرم باشم بیشتر می‌شوند) از وقتی هم که یادم می‌آید شدیداً پلک می‌زنم (چشمانم را زیاد بر هم می‌زنم و بارها دیگران این را به من گفته‌اند) و بعضی وقت‌ها این حالت خیلی بدتر می‌شود، ضمناً چشمانم حالت خشکی و خارش و احساس وجود خاک در چشم هم دارم لطفاً مرا راهنمایی کنید؟

پاسخ ۵:

پاسخ: همانطور که خودتان متوجه شده اید مشکل از خشکی زیاد مغز و به تبع آن چشم است. زندگی در منطقه گرم و خشک مثل یزد این مشکل را تشدید می کند.

☑ بنابراین توصیه می‌کنیم از غذاهای خشک مثل غذاهای سرخ کرده و کبابی و برنج کمتر استفاده کنید.
☑ فست فود و گوشت گاو مصرف نکنید.
☑ از غذاهای آبکی مثل آش و سوپ و در تابستان از ماست و دوغ و کاهو و خیار استفاده کنید.
☑ از غذاهای خیلی گرم مثل گردو و خرما و شیرینی خاصه در فصل گرم بپرهیزید.
☑ فعالیت بدنی و ورزش را در گرما کم کنید.
☑ همواره از آب میوه‌های تازه استفاده کنید.
☑ هر روز صبح یک لیوان خاکشیر (با آب گرم اگر یبوست دارید یا با آب سرد اگر یبوست ندارید) میل کنید.
☑ هر شب دو قطره، روغن بنفشه داخل بینی بچکانید.

عنوان بیماری:	ترشحات چشمی	سن:	۲۶ سال
جنسیت:	مرد		

پرسش ۶:

دچار خارش چشم هستم و همیشه درون چشمم آلوده است یعنی یه چیزی مثل چربی یا چرک داخل چشمم جمع می‌شود که عادت کرده‌ام با انگشت خارجش کنم راه حل چیست؟

پاسخ ۶:

☑ غذاهای سرد و مرطوب مثل ماست و دوغ و کاهو و خیار و کدو کمتر استفاده کنید.

☑ هر شب یک لیوان دم کرده اسطوخدوس میل کنید.

☑ با چوب مسواک [۴] هر روز مسواک بزنید

☑ کندر به اندازه یک نخود هر روز نیم ساعت بجوید.

آیا می‌دانید که ادویه‌های آشپزخانه، دواهایی هستند که حکما برای ما تجویز کرده‌اند!

شرح کامل این مطلب را در سایت نگاه احیای سلامت مطالعه نمایید.

www.Ravazadeh.com&ir

عنوان بیماری:	فشار چشم	سن:	۳۶ سال
جنسیت:	مرد		

پرسش ۷:

من مشکل فشار چشم دارم جهت بهبود چه توصیه‌هایی می فرمایید.

پاسخ ۷:

موارد ذیل توصیه می‌شود:

☑ حجامت عام ـ فصد قیفال سمت چشم موافق ـ فصد چشم درگیر توسط پزشک حاذق ـ ریختن قطره

چشمی زعفرانی ۲ قطره هر شب [۱۵] در چشم به مدت یک ماه (هفته به هفته داروی جدید تهیه نماید).

☑ اصلاح مزاج نیز انجام گیرد.

☑ در صورت داشتن یبوست نیز حتماً درمان شود.

بیماری‌های مغز، اعصاب و روان

عنوان بیماری	تومور مغزی	سن	۷۱ سال
جنسیت:	زن	شهر:	قم

پرسش ۱:

ایشان دچار تومور مغزی می‌باشد و مدت ۸ ماه در بستر بیماری است. پس از اطلاع بیماری به پزشک متخصص مراجعه و معالجه اولیه مبنی بر رادیوتراپی انجام شد که پس از ۲ ماه دکتر متخصص اعلام نمود بعلت سرطان درجه ۴ GBM امکان درمان نیست. ضمناً شرایط عمل نیز بدلیل کهولت سن پیشنهاد نشده است و هم اکنون تمام اعضای بدن از کار افتاده است داروهایی که مصرف دارد: آمپول دگزا و قرص فشار می باشد.

اکنون سوال این است که آیا با طب ایرانی و یا تغذیه امکان درمان وجود دارد؟

پاسخ ۱:

☑ درمان کامل و قطعی ایشان بعید به نظر می‌رسد اما می‌توان کمک کرد تا مشکلات ایشان کمتر شود.

☑ باید از غذاهای سودازا [۵] بپرهیزند.

☑ مصرف غذاهای پر ادویه مضر است.

☑ از میان گوشت‌ها بیشتر گوشت پرنده‌ها مثل کبک و بلدرچین استفاده کنند. خصوصاً گوشت گاو مصرف نکنند.

☑ مصرف ماء الشعیر طبی[۱۱] هر روز یکی دو لیوان مفید است .

☑ عرق کاسنی یک لیوان صبح ناشتا میل نمایند.

☑ منضج سودا [۸] سه هفته صبح و شب جوشانده و میل شود. سپس باید مسهلات سودا [۹] مصرف شود.

☑ دم کرده بابونه و گزنه مفید است.

☑ جهت تقویت عمومی عصاره گوشت و تخم‌مرغ عسلی توصیه می‌شود.

عنوان بیماری:	بختک	سن:	۳۰ سال
جنسیت:	مرد		

پرسش ۲:

اینجانب بعضی وقت‌ها که خوابیدم احساس می‌کنم که دارم خفه می‌شوم و بصورت نیمه هوشیار بوده و احساس می‌کنم که دارم نفس می‌کشم ولی نمی‌توانم دست و پایم را حرکت بدهم و با صدای خفه شده‌ای دیگران را به کمک می‌طلبم تا آن‌ها صدایم کنند تا بیدار شوم.

پاسخ ۲:

- ☑ این حالت وضعیتی است که در طب سنتی کابوس و در عامه به بختک معروف است.
- ☑ در این وضعیت انسان قادر به حرکت نیست حتی نمی‌تواند صحبت کند.
- ☑ این بیماری ۲ قسم است قسم اول از بالارفتن بخارات مواد به سر در هنگام خواب ایجاد می‌شود. و قسم دوم ناشی از رسیدن سردی به سر است.
- ☑ قسم اول خود سه نوع است: نوع اول ناشی از خون که علامتش سرخی بدن و چشم است و خواب آلودگی و در خواب رؤیای اشیاء سرخ را می‌بیند.
- ☑ درمان آن فصد [۲] و حجامت [۱] است و کاهش مصرف غذا.
- ☑ نوع دوم از بلغم است که علامت آن کندی حواس و زیادی آب دهان و بینی و کسالت و کاهش حافظه و شلی بدن و در خواب چیزهای سفید و سبز می بیند یا آب و دریا و برف و باران.
- ☑ درمان آن خوردن داروهای مسهل بلغم مثل ایارج فیقرا [۱۰] است.

☑ نوع سوم از سوداست و علامت آن زیادی فکر و خیال و بی‌خوابی و گودرفتن چشم‌هاست و در خواب چیزهای تاریک و سیاه می‌بیند.

☑ درمان آن هم خوردن منضج سودا [۸] و پس از آن دم کرده افتیمون است.

☑ اما در قسم دوم که سردی هوا باعث این حالت شود مالیدن روغن مصطکی یا سداب به سر خیلی مؤثر است. با توجه به اینکه می‌تواند این حالت بعداً موجب بیماری‌های مهم‌تری شود در درمان آن تعجیل کنید.

عنوان بیماری:	تعادل در راه رفتن و کوچک بودن مخچه	سن:	۳۴ سال
جنسیت:	مرد	شهر:	رفسنجان

پرسش ۳:

من مشکل عدم تعادل در راه رفتن حتی در نوشتن و جزییات را دارم. در ضمن عکسی از ام آر ای هم دارم که نشان می‌دهد که مخچه کوچک بوده و رشد نداشته لطفاً علت را توضیح دهید و درمان آن را در چه می‌بینید.

پاسخ ۳:

☑ باید معلوم می‌کردید که آیا مشکل مادر زادی بوده یا بعداً ایجاد شده است. در هر حال خوردن مویز هر روز

یک مشت مفید است. پسته و بادام نیز هر روز میل کنید و سر را با روغن سیاهدانه چرب کنید.

عنوان بیماری:	جلوگیری از رشد تومور مغز	سن:	۴۸ سال
جنسیت:	مرد		

پرسش ۴:

همسر اینجانب دچار تومور گلیوبلاستوما در بطن چهارم مغز است سال گذشته به مطب مراجعه کرد و شما داروی خاصی تجویز نکردید و تنها برای سردردهای او توصیه‌هایی کردید و خواستید همچنان تحت نظر پزشک مغز واعصاب باشد. ایشان در ادامه درمان تحت نظر پروفسوری به آلمان رفتند (به مانند سال پیش) و با اسکنی که گرفته شد مشخص شد که تومور بر خلاف سال گذشته رشد داشته واز ۸ میلیمتر به ۱۰ رسیده است و بدین ترتیب لیزر ترایی از سقف دهان صورت گرفت حال می‌خواستم بدانم داروی گیاهی برای جلوگیری از رشد تومور وجود دارد یا ممنوعیت غذایی خاصی باید صورت بگیرد و این که برخی می‌گویند ادویه‌ها و مواد گرم رشد تومور را افزایش می‌دهند درست است یا خیر؟

پاسخ ۴:

- ☑ از غذاهای سودازا [۵] بپرهیزند.
- ☑ مصرف غذاهای پر ادویه مضر است.
- ☑ از میان گوشت‌ها بیشتر گوشت پرنده ها مثل کبک و بلدرچین استفاده کنند.
- ☑ خصوصاً گوشت گاو مصرف نکنند.
- ☑ مصرف ماء الشعیر طبی [۱۱] هر روز یکی دو لیوان مفید است.
- ☑ عرق کاسنی یک لیوان صبح ها ناشتا میل نمایند.
- ☑ نضج سودا [۸] سه هفته صبح و شب جوشانده میل شود . سپس باید مسهلات سودا [۹] مصرف شود.

عنوان بیماری:	سردرد	سن:	۳۳ سال
جنسیت:	مرد	شهر:	شهر کرد

پرسش ۵:

مدتی است به سردرد دچار شده‌ام و زندگی ام را مختل نموده علائم آن عبارتند از : ۱- سردرد در اول صبح،۲- شروع سردرد با سرما ۳- شروع سردرد با بوی سرخ کردنی ۴- شروع سردرد با صحبت کردن بیش از ۱۰ دقیقه ۵- شروع سردرد با خوردن انگور و نوشابه ۶- گیجی و منگی در هنگام سردرد ۷ - احساس درد در وسط مغز به شکل ضربان ۸- شروع سردرد با شروع استرس لطفاً مرا راهنمایی کنید.

پاسخ ۵:

☑ دم کرده گل گاو زبان (۲ قاشق) و اسطوخدوس(۱ قاشق) و افتیمون (۱ قاشق) هر شب یک لیوان با عسل میل نمایید. ضمناً حجامت عام [۱] انجام شود.

عنوان بیماری:	از دست دادن تعادل بدن	سن:	۲۰ سال
جنسیت:	زن	شهر:	تبریز

پرسش ۶:

حدود یک سال است که گه گاهی در عرض ۲۰ دقیقه تعادل بدنم به هم می‌ریزد و بعد خوب می‌شوم. در آن موقع سر درد می گیرم انگار به داخل سرم مداد فرو می‌کنند. تپش قلبم به ۱۵۰ تا می‌رسد. تنم می لرزد و دست و پاهام سرد می‌شود. احساس تنگی نفس هم پیدا می‌کنم و اینکه بادشکم هم پیدا می‌کنم و احساس دفع مدفوع دارم. به دکتر قلب و اعصاب و داخلی رفتم که می‌گویند چیزیت نیست.گفتن یما از اعصاب و اظطرابه و یا کم خون هستی من الان چند ماهه که قرص آهن مصرف می‌کنم و مشکل روحی خاصی ندارم و باز هم حالم بد می‌شود.

این لوایل هم دفعاتش بیشتر شده خواهش می‌کنم در این مورد کمک کنید.

پاسخ ۶:

☑ یک قاشق چایخوری زعفران را در یک لیتر گلاب و یک لیتر عرق بیدمشک حل کنید و صبح و ظهر و شب یک استکان میل نمایید.

عنوان بیماری:	کیست هیپوفیز	سن:	۳۳ سال
جنسیت:	مرد	شهر:	تهران

پرسش ۷:
به گفته پزشک هورمون پرولاکتین بنده بالا می باشد و ام آر آی انجام دادم. ام آر آی کیست هیپوفیز نشان می‌دهد. به نظر شما بهترین راه درمان چیست؟ به من پیشنهاد عمل دادند. اگرعمل نکنم چه می‌شود؟

پاسخ ۷:

☑ در صورتی که اختلالی در دید ایجاد شده یا علائم مغزی شدیدی داشته باشید نیاز به عمل وجود دارد والا با درمان دارویی مشکل قابل حل است.

☑ هر روز گزنه و بابونه و رازیانه و بومادران از هر کدام یک قاشق مرباخوری در آب بریزید و بجوشانید و یک لیوان از جوشانده میل کنید.

☑ کپسول ایارج فیقرا [۱۰] هر شب ۱ عدد موقع خواب میل کنید.

☑ از غذاهای بلغم زا [۶] بپرهیزید.

☑ غذا را خوب بجوید و با غذا آب و نوشیدنی نخورید.

☑ فصد قیفال نیز کمک کننده است.

عنوان بیماری:	وزوز گوش یا تینه‌توس	سن:	۵۰ سال
جنسیت:	زن		

پرسش ۸:

مادر من یکی دوسالی است که صداهایی در سر خود می شنود مخصوصاً موقع خواب که مـی‌گویند شـبیه صدای ناله حیوانات است تمـام آزمایشـاتی کـه داده سلامتی او را تایید می‌کنند هر بار هم که فشارخون می‌گیرد طبیعی است. جدیداً پی برده بـا خـوردن آب غوره این صداها کمتر می‌شود. برحسب اتفاق گوشت شتر مرغ هم تاثیر خوبی داشته لطفاً بفرمایید علت چیست و چه باید کرد؟

پاسخ ۸:

☑ این بیماری که به آن وزوز گوش یا تینه توس می گویند در طب رایج درمانی ندارد.

☑ اما در طب ایرانی به آن دوی یا طنین می گویند و علل مختلفی برای آن مطرح است و البته تشخیص و درمان گاهی پیچیده می‌شود. بنابراین نیاز به بررسی دارد.

☑ ترکیبی از اصلاح تغذیه، داروهای گیاهی و احتمالاً فصد و زالو درمانی جزو برنامه درمانی قرار دارد.
☑ قطره‌های سه گانه ذیل که به ترتیب بعد از پایان اولی بعدی را شروع می کنید را داخل گوش بریزید.
☑ روغن زیتون ۷ شب اول ۲ قطره
☑ عسل ۵ شب دوم ۲ قطره
☑ سرکه طبیعی ۳ شب سوم ۲ قطره
☑ همانگونه که گفته شد درمان وزوز گوش پاکسازی بدن از اخلاط فاسد است و قدم اول داشتن لینت مزاج است. اگر دچار یبوست هستید، برای لینت مزاج هر روز صبح ناشتا و شب، خاکشیر با آب جوش و عسل یک لیوان [۳] صبح ناشتا میل کنید و مدتی به این کار مداومت کنید.
☑ برای وزوز گوشتان حجامت کنید اگر خوب نشدید نزد طبیب متخصص پزشکی ایرانی (طب اسلامی ـ ایرانی ـ بومی) مراجعه کنید.
☑ مصرف دم کرده اسطوخدوس ، افتیمون و بادرنجبویه و منع سودازاها [۵] نیز برای شما مفید است.

آیا می دانید که روزه گرفتن بدون خوردن سحری بسیار مضر می‌باشد!

شرح کامل این مطلب را در سایت نگاه احیای سلامت مطالعه نمایید.

www.Ravazadeh.com&ir

بیماری‌های مفاصل و استخوان

عنوان بیماری:	حالت ضربدری پاها	سن:	۵ سال
جنسیت:	مرد		

پرسش ۱:

با عرض تشکر از مطالب بسیار مفید شما در سایت: پسرم چند ماهی است دچار نرمی استخوان شده و در حال حاضر شکل ضربدری به خود گرفته است. پزشکان متخصص دستور عمل داده اند. آیا راهکاری غیر از عمل هم می‌تواند داشته باشد؟

پاسخ ۱:

☑ بستگی به شدت درگیری دارد اگر جراحی اورژانس نیست مدتی دستورات ذیل را انجام دهید:

☑ پاچه گوسفند هفته ای ۲-۳ عدد میل شود.

☑ پودر سنجد یک قاشق در یک لیوان شیر به همراه یک قاشق عسل هر روز یکبار میل نمایند.

☑ روغن بادام تلخ و مورد به پاها بمالید.

☑ مصرف غذاهای بلغم زا [۶] مثل ماست و دوغ را کم کنید.

☑ صمغ عربی یک نخود در آب جوش حل کرده هر روز میل شود

☑ خوردن هر روز یک نخود از مومیایی نیز بسیار مفید است.

عنوان بیماری:	انحنای ستون فقرات	سن:	۲۳ سال
جنسیت:	زن	شهر:	تهران

پرسش ۲:
من مبتلا به انحنای ستون فقرات هستم. می خواستم بدانم این طب می تواند به من کمک بکند؟ البته دکتر گفته که باید عمل بشوی. اما چون بیماری قلبی دارم ریسک عمل بالاست. لطفاً مرا راهنمایی کنید.

پاسخ ۲:

☑ بستگی به میزان انحراف دارد اگر کم باشد ممکن است بشود کمک کرد. با تمام عکس‌ها و مدارک پزشکی مراجعه نمایید.

عنوان بیماری:	خم نشدن انگشت شصت دست	سن:	۴۵ سال
جنسیت:	زن	شهر:	سبزوار

پرسش ۳:
حدود سه ماه است که انگشت شصت دست راستم خم نمی شود و به حالت راست مانده است. به نظر شما مشکل در چیست لطفاً مرا راهنمایی فرمائید؟

پاسخ ۳:

☑ علل مختلفی می‌تواند مطرح باشد لکن اطلاعات کاملی ارائه نکردید.

☑ اما آنچه می‌تواند اجمالاً کمک کننده باشد:

☑ سردیجات مصرف نکنید.

☑ روغن بادام تلخ هر روز به شصتتان بمالید.

☑ دم کرده زنجفیل روزی یک تا دو استکان میل کنید.

آیا می دانید که بیس فسفوناتها برای افزایش خطر شکستگی ران مشکوک اند!

شرح کامل این مطلب را در سایت نگاه احیای سلامت مطالعه نمایید.

www.Ravazadeh.com&ir

عنوان بیماری:	دیسک کمر به علت اسپوندیلوز	سن:	۲۸ سال
جنسیت:	مرد	شهر:	زرین‌شهر

پرسش ۴:

من بیماری اسپوندیلوز دارم (در مهره ۴ کمر) و به خاطر آن دچار دیسک کمر شدم

می‌خواستم بدانم درمان آن چیست؟

پاسخ ۴:

☑ یعنی در رفتگی. با عکس‌های رادیولوژی به مطب مراجعه نمایید تا اقدام درمانی برایتان انجام شود.

عنوان بیماری:	قوس کمر و کمردرد	سن:	۳۵ سال
جنسیت:	مرد		

پرسش ۵:

من عادت دارم روی شکم بخوابم. به حدی که اگر روی شکم نخوابم اصلا خوابم نمی برد و کمر و ستون فقرات من حدود بیش از یک سانتی متر گود شده است و دردی کمر شدید گرفته‌ام برای درمان آن باید چه کار کنم.

پاسخ ۵:

☑ برای قوس کمر باید در وضعیت خوابیدن و نشستن دقت کند و حالت جنینی را مدام رعایت کند و از کفش‌های پاشنه بلند اصلاً استفاده نکند و اگر درد شدید است باید برای کار عملی به مطب نیز مراجعه نماید.

☑ کفش‌های با پاشنه‌های خیلی بلند افراد را مستعد گودی کمر می‌کند و تراز ستون فقرات را به هم می‌زند لذا اگر از اینگونه کفش‌ها استفاده می‌کنید باید فوراً کنار بگذارند.

عنوان بیماری:	رفع دردهای عضلانی و استخوانی ناشی از ضربه	سن:	۳۵ سال
جنسیت:	مرد		

پرسش ۶

یکسال قبل در یک مسابقه فوتسال ضربه ای به سمت چپ بالای قفسه سینه‌ام خورد که ابتدا با دست بود از اون به بعد بالای قلبم و درست همون جایی که ضربه خورده بود شروع به درد گرفتن کرد و تا امروز که یکسال گذشته و با انجام آزمایشهای زیادی که نتیجه همه سالم بودن بود و هیچ مشکلی وجود نداشت از نوار قلب تا عکس و کلاً همه آزمایشها ولی همچنان جایی آن ضربه در بالای قلبم درد می کنه نمی دانم با این درد که می گویند هیچ اشکالی هم نیست باید چیکار کنم خواهش می کنم کمکم کنید

پاسخ ۶:

☑ اگر بررسی‌های قلبی طبیعی بوده و صرفاً درد ناحیه استخوان‌های قفسه سینه است. باید معاینه شود و عکس‌های گرفته شده نیز دیده شود. در صورتی که ضایعه استخوانی به وجود نیامده است. بایستی با

پاکسازی عامل بیماری زا از محل درد، سلامت را به آن برگردانیم.

☑ باید معاینه و نوع ماده بیماری‌زا که معمولاً بلغم یا سودا همراه با کمی صفراست شناسایی شود سپس ماده مورد نظر با خوردن داروها و احیاناً خون‌گیری به روش فصد و یا زالو درمانی مشکل حل می‌شود.

☑ مصرف خوراکی و مالیدنی مومیایی بسیار کمک کننده است. منتها باید مومیایی را از افراد مطمئن خریداری کنید چرا که انواع تقلبی آن زیاد است. هر روز به اندازه یک نخود آنرا میل کنید و کمی از آنرا (اگر به شکل بلوری است) با روغن حیوانی حرارت داده به موضع درد بمالید.

آیا می دانید که مصرف انبه به صورت نارس و ترش، مضر می باشد!

شرح کامل این مطلب را در سایت نگاه احیای سلامت مطالعه نمایید.

www.Ravazadeh.com&ir

عنوان بیماری:	رژیم غذایی برای تسریع در بهبود شکستگی استخوان	سن:	۴۲ سال
جنسیت:	مرد		

پرسش ۷:
برای تسریع در بهبود شکستگی استخوان چه غذاهایی مفید هستند؟

پاسخ ۷:

☑ تغذیه سالم داشته باشید و از روغن سالم و غذاهای خورشتی با گوشت گوسفندی میل نمایید و کلسیم خانگی [۱۴] مصرف نمایید.

☑ مصرف پاچه گوسفند (کله پاچه) نیز نافع است.

☑ هفته‌ای ۲ بار کله جوش بخورید.

☑ خوردن مومیایی به اندازه یک نخود روزانه مفید است.

عنوان بیماری:	درد استخوان و سرد شدن موضع در پی شکستگی قبلی	سن:	۲۹ سال
جنسیت:	مرد		

پرسش ۸:

چند سال پیش استخوان ساق پای همسرم در تصادف با موتور شکست و ۵۰ روز در گچ بود تا خوب شد از آن زمان به بعد مفصل مچ پا و ساق پایش به طور مداوم یخ می کند و دچار دردهای شدید می‌شود به طوری که همیشه از مسکن استفاده می کند تا درد کاهش یابد به خصوص در زمستان وضعیت خیلی بدتری دارد حتی با بستن موضع با دستمال کمکی به گرم شدن و کاهش درد نمی‌کند چه کار باید کرد؟

پاسخ ۸:

موارد ذیل توصیه می‌شود:

- ☑ پرهیز از سردیجات و غذاهای سودازا [۵]
- ☑ مصرف روزانه یک نخود مومیایی اصل با عسل
- ☑ شربت سوداک [۷] هر شب یک لیوان
- ☑ مصرف مرتب پاچه گوسفند
- ☑ مالیدن روغن سیاهدانه به پا
- ☑ زالو انداختن روی مچ پا

بیماری‌های گوناگون و سوالات متفرقه

عنوان بیماری:	سرخ کردن با روغن زیتون	سن:	۳۹ سال
جنسیت:	مرد		

پرسش ۱: آیا سرخ کردن با روغن زیتون مضر است؟

پاسخ ۱:

☑ خیر به راحتی می‌توان روغن زیتون را برای سرخ کردن استفاده کرد و مشکلی از این نظر وجود ندارد.

عنوان بیماری:	استفاده چندباره از چای دارچین	سن:	۲۰ سال
جنسیت:	مرد	شهر:	بابل

پرسش ۲: می‌خواستم بدانم از دارچین‌هایی که بوسیله آنها جوشانده دارچین درست شده باشد می‌توان دوبار یا چند بار برای درست کردن چای دارچین استفاده کرد تا به صرفه باشد؟

پاسخ ۲:

☑ اولاً می‌بایست دارچین را جداگانه و یا با هل دم کنید و چای سیاه یا سبز با آن مخلوط نکنید، در این صورت می-

توانید چند بار از آن استفاده کنید اما معمولاً خواص کمتر می‌شود و بهتر است تازه مصرف کنید.

عنوان بیماری:	هر کی خربزه بخوره باید پای لرزشم بشینه	سن:	۲۴ سال
جنسیت:	مرد	شهر:	تنکابن

پرسش ۳: با توجه به اینکه خربزه جزء میوه‌های گرم و تر است پس چرا تو ضرب المثل‌ها داریم "هر کی خربزه بخوره باید پای لرزشم بشینه"؟
آیا انگور و خربزه برای سرما خوردگی بد هستند؟

پاسخ ۳:

☑ عفونت باعث تب و لرز می‌شود.

☑ عفونت معمولاً در زمینه گرمی و رطوبت اتفاق می‌افتد.

☑ همچنین بعضی خوراکی ها به سرعت تبدیل (استحاله) به خلط غالب بدن می‌شود مثل خربزه و شیر.

☑ لذا انگور و خربزه برای سرما خوردگی بد هستند.

آیا می‌دانید که طبیعت سرد سرامیک کف منازل برای افراد مضر است!

شرح کامل این مطلب را در سایت نگاه احیای سلامت مطالعه نمایید.
www.Ravazadeh.com&ir

عنوان بیماری:	مصرف خورش چرب گوسفندی	سن:	۳۹ سال
جنسیت:	مرد		

پرسش ۴: آیا مصرف خورش چرب گوسفندی چربی خون و کلسترول و تری گلیسرید را می‌افزاید؟

پاسخ ۴:

☑ در کل مصرف روغن حیوانی یا دنبه گوسفند از روغن نباتی (مایع و جامد) بهتر است.

☑ اما در سن بالای ۵۰ بهتر است کمتر غذای چرب مصرف شود.

☑ مصرف غذای چرب در افراد صفراوی و در تابستان کمتر توصیه می‌شود.

☑ اما برای افراد سوداوی و در فصول سرد مفید است.

☑ در هر حال کسی که چربی خون بالایی دارد نباید افراط در خوردن چربی کند و قاعده کلی "کلوا و اشربوا و لاتسرفوا" را باید مراعات کنیم.

عنوان بیماری:	خوردن قلوه و جهازات درونی گوسفند	سن:	۲۵ سال
جنسیت:	زن	شهر:	بوشهر

پرسش ۵: در طب‌الرضا آمده: خوردن قلوه و جهازات درونی گوسفند (سیرابی - شیردان) درست نیست چون این نوع خوراک‌ها برای مثانه زیان بخش است. اما در حال حاضر گفته می‌شود که استفاده از اینها خصوصاً سیراب و شیردان بسیار سودمند است نظر جنابعالی چیست؟

پاسخ ۵:

☑ معمولاً مضراتی که برای غذاها و داروها در طب اسلامی- بومی بیان می‌شود بدنبال مصرف مکرر و مقدار زیاد اتفاق می‌افتد.

☑ بنابراین در خوردن مواد مذکور منافعی وجود دارد اما مضراتی که حضرت بیان فرموده‌اند بیشتر از منافع است که در این گونه موارد کلام معصوم بر هر کلامی ترجیح دارد و مصرف این مواد را بهتر است محدود کنیم. گرچه به معنای حرمت و منع مطلق نیست.

عنوان بیماری:	غلظت خون	سن:	۲۵ سال
جنسیت:	مرد	شهر:	شیراز

پرسش ۶: استفاده از حموم برای کسی که غلظت خون بالایی دارد، مشکل ساز است؟

پاسخ ۶:

☑ مشکلی ایجاد نمی‌شود.

☑ برای رفع غلظت خون از غذاهای سودا زا بپرهیزید.

☑ گل گاو زبان بخورید و حجامت انجام دهید.

آیا می‌دانید که سرمای نسبی زمستان و گرمای نسبی تابستان برای سلامتی لازم است!

شرح کامل این مطلب را در سایت نگاه احیای سلامت مطالعه نمایید.

www.Ravazadeh.com&ir

عنوان بیماری:	راهکار نماندن جای تیغ در حجامت	سن:	۱۹ سال
جنسیت:	مرد	شهر:	کنگاور

پرسش ۷: برای حجامت و نماندن جای آن طول تیغهاکمتر و تعدادشان بیشتر باشد بهتراست یا طول تیغ زیاد و تعدادآن کمتر؟

پاسخ ۷:

☑ معمولاً جای تیغ‌ها وقتی کوچکتر است کمتر می‌ماند. اگرچه در کتب طب ایرانی توصیه شده که تیغ‌ها طویل زده شود.

☑ برای کمتر شدن جای آن بهتر است پس از هر بار که لیوان برداشته می‌شود خون کاملاً پاک شود و چیزی لای زخم نماند.

☑ پانسمان عسل و آب مرزنجوش نیز کمک کننده است.

عنوان بیماری:	جلوگیری از رشد انواع آفات در کیسه‌های برنج	سن:	۳۶ سال
جنسیت:	مرد		

پرسش ۸: برای جلوگیری از رشد انواع آفات در کیسه‌های برنج، چه راهی وجود دارد. در گذشته گویا از سیر و نمک استفاده می‌شد ولی امروزه گویا به تمام افات جواب نمی‌دهد

پاسخ ۸:

☑ برخی گیاهان باعث راندن جانوران مختلف می‌شود مثل آویشن. سیر و نمک نیز مفید است.

عنوان بیماری:	طبع سویا و منع مصرف تفاله سویا	سن:	۳۶ سال
جنسیت:	مرد		

پرسش ۹: طبع لوبیای سویا چیست؟ هم خود لوبیای آن و هم تفاله آن که در سوپر مارکت می‌فروشند.
در مقالات می‌گویند که لوبیای سویا سرشار از فیبر محلول، ایزوفلاون‌ها و آنزیم پروتئاز است که در نهایت به نفع سلامت است.

پاسخ ۹:

☑ از لوبیا سویا در منابع قدیمی و در حد اطلاع ما چیزی بیان نشده است اما براساس شواهد می‌توان طبع آن را نزدیک به طبع لوبیا در نظر گرفت.

☑ پس طبع آن معتدل و بوداده آن کمی گرم است.

☑ اما تفاله آن به جهت از دست دادن جزء روغنی گرم پس از روغن‌گیری سرد تلقی می‌شود. البته دارای فیبر است اما فیبر در سبزیجات و میوه‌ها به وفور دیده می‌شود.

☑ در هر حال مصرف آن به عنوان جایگزین گوشت به هیچ وجه درست نیست و چیزی جای گوشت گوسفند را در

تغذیه انسان نمی‌گیرد. بنابر این ما مصرف تفاله سویا را مناسب نمی‌دانیم.

عنوان بیماری:	نگه داشتن گل در خانه	سن:	۲۷ سال
جنسیت:	مرد	شهر:	ارومیه

پرسش ۱۰: شما نگهداری چه گل‌ها و گیاهانی را در داخل خانه توصیه می‌کنید؟ مثلاً نگهداری گلدانهای گل متداول امروزی را مفید می‌دانید؟ کدامیک مفید و کدامیک مضر می‌باشند؟

پاسخ ۱۰:

☑ نگه داشتن گل در خانه باعث ارتباط بیشتر انسان با طبیعت و مخلوقات الهی و لطیف شدن روح و آرامش روان می گردد.

☑ هر فردی بر اساس طبع خود می‌تواند گل‌های مناسب‌تری برای خود انتخاب کند.

☑ مثلاً فرد گرم مزاج از گل‌های با رنگ سفید و آبی (رنگ‌های سرد) و گل‌هایی که بوی ملایمی دارند یا طبع سرد دارند مثل بنفشه و شب بو و گل یخ استفاده کنند.

☑ افراد سرد مزاج از گل‌های با رنگ زرد و سرخ و یا بوی گرم مثل مریم و نرگس استفاده کنند.

عنوان بیماری:	استفاده چندباره از جوشانده‌ها	سن:	۳۲ سال
جنسیت:	مرد	شهر:	تهران

پرسش ۱۱: آیا برای خوردن جوشانده‌ها باید برای هر بار استفاده، آنها را تهیه کرد یا یک بار تهیه و نگهداری آن برای استفاده‌های بعدی مشکل ندارد؟

پاسخ ۱۱:

☑ سعی کنید هر بار تازه تهیه و مصرف کنید چرا که معمولاً در استفاده مجدد خواص کمتر می‌شود و بهتر است تازه مصرف کنید.

عنوان بیماری:	انتخاب همسر براساس مزاج	سن:	۲۷ سال
جنسیت:	مرد	شهر:	قم

پرسش ۱۲: آیا برای دارندگان مزاج‌های مختلف همسران با مزاجهای خاصی متناسبترند یا فرقی نمی‌کند؟

پاسخ۱۲:

- ☑ در این مورد سایر شرایط و خصوصیات که مهمترین آن کفایت است اهمیت بیشتری دارد.
- ☑ فردی که مزاج گرم دارد طبیعتاً دارای انرژی بیشتری است و ممکن است کندی و سردی مزاج همسر او را عصبانی کند.
- ☑ اما از سوی دیگر صبوری فرد سرد مزاج نیز به آرامش خانواده کمک می‌کند. لذا نمی‌توان حکم کلی صادر کرد چرا که زمینه‌های تربیتی و ایمان و تقوا تاثیر بیشتری بر روابط بین همسران دارد.
- ☑ تنها توصیه این است که خیلی مزاج‌ها دور از هم نباشد. مثلاً یک فرد با درجه چهار گرمی با یک فرد درجه چهار سرد مشکلات زیادی احتمالاً پیدا می‌کنند اما اگر گرمی درجه یک با سردی درجه یک با هم ازدواج کنند این اختلاف کمتر مشکل زا خواهد بود.

☑ اما در مورد بچه‌دار شدن: یکی از عوامل نازایی آن است که مزاج منی مرد و رحم زن یکی باشد مثلاً هر دو گرم یا هر دو سرد باشد و یا هر دو خشک یا هر دو مرطوب باشد که باعث فاسد شدن منی و عدم انعقاد نطفه می گردد.

☑ پس بهتر است مزاج زن و مرد مشابه نباشد.

عنوان بیماری:	تدابیر اولیه در هنگام انواع گزش‌ها			سن:	۲۵ سال
جنسیت:	مرد			شهر:	اصفهان

پرسش ۱۳: دیروز دچار زنبور زدگی در ناحیه صورت اطراف چشم شدم و اینقدر سریع اتفاق افتاد که نتوانستم نوع زنبور را تشخیص دهم حال لطفاً بفرمایید که چه کارهایی باید در هنگام زنبور زدگی انجام داد؟

پاسخ ۱۳:

☑ در انواع گزش‌ها حجامت آن موضع اگر ممکن باشد و یا خون گیری با تیغ زدن موضع مفید است.

☑ خوردن سه کف گشنیز در همان ابتدا درد را کم می-کند.

☑ خوردن سکنجبین، عرق کاسنی، آب خیار ، کاهو و رب سیب و آب انار ترش مفید است.

☑ مالیدن سرکه و آب گل ختمی مفید است.

عنوان بیماری:	بو کشیدن کافور	سن:	۲۴ سال
جنسیت:	مرد		

پرسش ۱۴: آیا بو کشیدن کافور که سرد و خشک است برای آبریزش بینی مناسب است؟

پاسخ ۱۴:

☑ بو کردن مکرر کافور می‌تواند باعث سردی مغز گردد و توصیه نمی‌شود.

عنوان بیماری:	مصرف نمک و ارتباط آن با چشم و فشار خون	سن:	۲۴ سال
جنسیت:	مرد		

پرسش ۱۵: آیا نمک واقعاً برای چشم و فشار خون ضرر دارد؟

پاسخ ۱۵:

نمک طبیعی تجزیه نشده مثل سنگ نمک و نمک دریا اگر در حد متعارف مصرف شود چنین عوارضی را در پی نخواهند داشت ولی مصرف بیش از اندازه نمک باعث ضعف قوه بینایی می‌شود.

عنوان بیماری:	درمان عوارض عادت زشت خودارضایی بعد از ترک	سن:	۲۳ سال
جنسیت:	مرد		

پرسش ۱۶: این نامه را در حالی می نویسم که نا امیدی به آینده تمام وجودم را فرا گرفته
تورا به خدا از شما می‌خواهم که مرا به بهترین شکل راهنمایی بفرمائید

من یک پسر ۲۳ ساله هستم که دانشجو می‌باشم و متاسفانه از ۹ سالگی آلوده به عادت زشت خود ارضایی شده‌ام. و تا سن ۲۲ سالگی ادامه داشت و الحمدلله حدود ۱۰ ماه است که به طور کامل ترک کرده‌ام. ولی آنقدر ناتوان گشته‌ام که آرزوی مرگ دارم. مشکلات زیادی برایم بوجود آورده که به آنها اشاره می‌کنم.۱- لرزش اندام ۲- فشار چشم و نداشتن تعادل و فشار به سر وگیجی ۳- درد شدید کمر و بعض مواقع درد بیضه ۴- ضعف عضلات صورت و مخصوصاً در مقابل فشارهای عصبی ۵- ضعف شدید حافظه بلندمدت و فراموشی کلمات ۶- ضعف حافظه کوتاه مدت ۷- وقتی حرف می‌زنم بر روی کلمات و جملات کنترل و تسلط ندارم، استرس بر من حاکم می‌شود، نفس کم می‌آورم، صورتم سرخ می‌شود و نمی‌توانم حرف بزنم که این موجب سرخوردگی من شده ۸- وقتی استرس بر من حاکم می‌شود دست و پایم را گم می‌کنم و دچار تپش قلب شدید می‌شوم و احتیاج به دستشویی پیدا می‌کنم ۹- وقتی با جنس مخالف برخورد دارم (مثلاً در تاکسی می‌نشینم، با صحبت می‌کنم) کمرم شل می‌شود و حالت انزال می‌گیرم و مجبور می‌شوم که سریعاً از آنجا دور شوم ۱۰- سرم زیاد گیج می‌رود و حالت گریدگی و سر شدن پیدا می‌کند ۱۱- به مشکلات زیاد فکر می‌کنم و آنها مرا اذیت می‌کنند ۱۲- زیر چشمانم حالت تیرگی پیدا کرده‌اند و وقتی با افراد روبرو می‌شوم عضلات صورتم خوب و درست واکنش نشان نمی‌دهند و یک حالت سرد و پژمرده‌ای بر روی صورتم نقش بسته است

۱۳- مدام آب گلویم را غورت می‌دهم و وقتی استرس بر من حاکم می‌شود این حالت تشدید می‌شود. از همه دردناک‌تر برای من این است که پدر و مادرم حدود یکسال است که به من اصرار می‌کنند که تشکیل زندگی بدهم ولی من چون این توانایی را ندارم قبول نمی‌کنم و مرض را بهانه خود می‌کنم که باعث شده تا از مرض احساس نابودی می‌کنم تو را به خدا مرا راهنمایی کنید که برای درمان کامل چه کارهایی را انجام بدهم و اصلاً درمان کامل من ممکن است چون در یک مقاله خوانده‌ام که کسی که از سن ۱۵ تا ۲۶ سالگی خود ارضایی کرده باشد شاید به ظاهر یک انسان کامل باشد ولی قسمت‌های مختلف بدنش دچار یک نارسایی است. در آخر از شما معذرت می‌خواهم که وقتتان را گرفتم و فقط استمداد کمک دارم

پاسخ ۱۶:

☑ خداوند مهربان ما دری به سوی ما گشوده بنام توبه و برای هر دردی درمانی قرار داده است پس جایی برای ناامیدی نیست عزم جزم کنید برای جبران گذشته.

☑ خوشبختانه شما این عادت زشت را ترک کرده‌اید چرا که برای درمان هر مشکلی باید سبب اصلی را رفع کرد. بنابراین وقتی که سبب اصلی مشکل استمناء است بنابراین نباید توقع داشته باشید که درمانی مؤثر باشد و

مشکلات شما را حل کند و شما هم به استمناء ادامه می‌دادید لذا جهت رفع مشکلات مذکور در قدم اول ترک استمناء و در قدم‌های بعد موارد ذیل توصیه می-شود:

۱ـ هر روز صبحانه ارده شیره میل کنید.

۲ـ دم کرده گل گاو زبان و سنبل الطیب و بادرنجبویه و اسطوخدوس و افتیمون هر شب میل کنید (۱۰۰ گرم گاو زبان و بقیه هر کدام ۵۰ گرم مخلوط کنید و هر شب یک قاشق آن را دم کرده میل نمایید).

۳ـ کندر به اندازه یک نخود بعد از هر غذا با کمی آب گرم میل کنید.

۴ـ شربت سوداک ۳ قاشق در یک لیوان آب خنک صبح میل کنید.]

۵ـ انشاءا... در ازدواج مشکلی نخواهید داشت و هرچه زودتر ازدواج کنید.

عنوان بیماری:	ریاضت جهت تربیت نفس	سن:	۲۰ سال
جنسیت:	مرد	شهر:	کرمانشاه

پرسش ۱۷: ریاضت جهت تربیت نفس و ارتباط آن با کم خوری‌ها و دوری از خوردن غذاهای خاص مثل گوشت، با توجه به اینکه در سن جوانی و رشد هستیم را تایید می‌نمایید؟ خلاصه اینکه در این سن‌ها رضایت الهی بر کدام است؟ خوردن و بازدهی بالا یا اینکه کم‌خوری و حالات خاص خود؟

پاسخ ۱۷:

☑ رضایت خداوند به میانه‌روی است.

☑ قل من حرم زینهٔ ا... التی اخرج لعباده ...کلوا و اشربوا و لا تسرفوا در مصرف تمام غذاهای حلال به اندازه متعادل تردید نکنید.

عنوان بیماری:	یبوست در مسافرت	سن:	۱۹ سال
جنسیت:	زن	شهر:	زنجان

پرسش ۱۸: در مسافرت شکمم بسیار سفت می‌شود حتی تا چند روز هیچ تخلیه‌ای انجام نمی‌شود باید چه کار کنم؟

پاسخ ۱۸:

☑ همیشه قبل از سفر کمی آب شهر خود را همراه ببرید و با آب شهر مقصد مخلوط کنید تا به آب آنجا عادت کنید.

☑ مصرف یک قاشق خاکشیر با آب جوش و عسل [3] صبح ناشتا مفید است.

عنوان بیماری:	درمان اورژانسی مسمومیت	سن:	۲۶ سال
جنسیت:	مرد	شهر:	مشهد مقدس

پرسش ۱۹: دارویی که برای درمان سریع اسهالی در سخنرانیتان تجویز فرمودید بسیار عالی و مثمر ثمر بود می خواستم بدانم برای درمان اورژانسی وسریع مسمومیت هم داروی وجود دارد لطفاً راهنمایی بفرمایید.

پاسخ ۱۹:

☑ برای درمان مسمومیت‌های غذایی، دم کرده آویشن و زنیان و نبات میل کنید.

عنوان بیماری:	تجویز عسل به نوزادان و شیرخواران	سن:	۳۴ سال
جنسیت:	مرد		

پرسش ۴۰: لطفاً در مورد خبر ذیل نظر خود را اعلام نمایید.

عسل عامل مرگ ناگهانی نوزادان. پژوهشگران آلمانی خبر دادند.

پژوهشگران آلمانی در بیانیه‌ای اعلام کرده‌اند که خوراندن عسل در نوزادانی که کمتر از ۶ ماه سن دارند سبب مرگ ناگهانی می‌شود.

در نتایج این تحقیق این نکته ذکر شده است که سم این باکتری در اندازه بسیار ناچیز یعنی در حدود چند نانوگرم می‌تواند یک انسان سالم را بلافاصله دچار شوک کرده و بکشد.

پژوهشگران تاکید کرده‌اند که والدین با دادن مقدار بسیار ناچیزی از عسل به نوزادان می‌توانند این سم را به بدن نوزادان کمتر از ۶ ماه وارد کرده و باعث مرگ ناگهانی نوزادشان را فراهم کنند.

پاسخ ۴۰:

☑ نتایج این تحقیق را قبول نداریم در منابع طب ایرانی تجویز عسل به نوزادان و شیرخواران تجویز شده و بیش

از هزار سال این کار صورت گرفته و عارضه‌ای گزارش نشده است.

☑ از عسل تازه و مطمئن برای دادن به کودک استفاده کنید.

عنوان بیماری:	آندومتریوز	سن:	۳۳ سال
جنسیت:	زن		

پرسش ۲۱: برای درمان آندومتریوز چه باید کرد؟

پاسخ ۲۱:

☑ درمان براساس تغییر در اخلاط گذاشته می‌شود. لذا پاسخ دقیقی به سوال شما نمی‌توان داد چرا که نیاز به اطلاعات بیشتری داریم. ولی به احتمال زیاد حجامت پایین کمر می‌تواند کمک کننده باشد.

عنوان بیماری:	رفع صحبت کردن در خواب	سن:	۳۰ سال
جنسیت:	مرد	شهر:	اصفهان

پرسش ۲۲: درمانی جهت رفع صحبت کردن در خواب چیست؟

پاسخ ۲۲:

☑ هر شب کمی گلاب به بالش بزنید.

☑ دم کرده بادرنجبویه، گل گاوزبان و سنبل‌الطیب هر شب میل کنید.

عنوان بیماری:	مزاج رنگ‌ها و خواص آن	سن:	۲۵ سال
جنسیت:	زن		

پرسش ۲۳: راجع به خواص رنگها و تأثیر آن در درمان بیماریهای جسمی و روحی در طب ایرانی توضیح بدهید. آیا درمان بیماریهای روحی وروانی در طب ایرانی تنها با تغذیه امکان پذیر بوده یا روشهای امروزی مانند رفتاردرمانی-شناخت درمانی - آرامش ذهنی وغیره نیز وجود داشته؟

پاسخ ۲۳:

☑ بله بخش مهمی از طب ایرانی اصول ششگانه حفظ سلامتی است که یکی از این شش اصل اعراض نفسانی است که مربوط به حالات روحی و روانی است.

☑ در درمان اطبای بزرگ ما چون رازی و ابن‌سینا روش-های مختلفی در درمان‌های رفتاری و ... دیده می‌شود

که برای اطلاع بیشتر می‌توانید به کتاب حکایت اهل نظر نوشته آقای اسماعیل ناظم مراجعه کنید.

☑ برای رنگ‌ها هم می‌توان مزاج قائل بود و از آنها در درمان می‌توان استفاده کرد.

عنوان بیماری:	روغن هسته انگور	سن:	۳۰ سال
جنسیت:	مرد		

پرسش ۲۴: آیا روغن هسته انگور را برای مصرف خوراکی تایید می کنید؟

پاسخ ۲۴:

☑ طبع هسته انگور سرد است لذا برای افراد گرم مزاج مفید است اما برای افراد سرد مزاج مناسب نیست.

☑ البته روغن هسته انگور موجود در بازار به هیچ وجه به انگور ارتباطی ندارد و روغن خوراکی نیست و صنعتی می‌باشد لذا مورد تایید نیست.

عنوان بیماری:	روغن دنبه	سن:	۶۵ سال
جنسیت:	مرد	شهر:	کرمان

پرسش ۲۵: مشکل قلبی دارم پزشکان می‌گویند روغن دنبه مصرف نکنم، چرا؟ نظر شما چیست؟

پاسخ ۲۵:

☑ روغن دنبه نسبت به روغن نباتی که در واقع نباتی نیست بهتر است.

☑ اما وقتی سن بالای ۵۰ می‌رود بهتر است چربی بطور کل کمتر مصرف شود.

☑ برای جنابعالی روغن زیتون (البته اصل آن) بهترین روغن است.

آیا می‌دانید که بجای تجویز داروهای شیمیایی و حتی طبیعی، غذا درمانی اولین گام در درمان می‌باشد!

شرح کامل این مطلب را در سایت نگاه احیای سلامت مطالعه نمایید.

www.Ravazadeh.com&ir

عنوان بیماری:	رفع خواب آلودگی شدید بعد از صرف غذا	سن:	۳۶ سال
جنسیت:	زن	شهر:	تهران

پرسش ۲۶: پس از صرف غذا به شدت مغلوب نوعی خواب بیهوشی مانند می شوم که هیچگونه تسلطی بر آن ندارم. این حالت در ده روز الی یک هفته مانده به شروع قاعدگی تشدید می‌شود. علت چیست و چه کنم؟

پاسخ ۲۶:

☑ علت آن بالا رفتن بخارات از معده بسوی مغز است.

☑ غذا را خوب بجوید و آب و نوشیدنی با غذا میل نکنید.

☑ آویشن آسیاب شده با شکر سرخ مخلوط و بعد از هر غذا یک قاشق چایخوری بدون آب میل کنید

☑ از مصرف سردیجات مثل ماست و دوغ و کاهو اجتناب کنید.

عنوان بیماری:	درمان آروغ	سن:	۵۲ سال
جنسیت:	زن	شهر:	بهشهر

پرسش ۲۷: معمولاً هنگامی که عصبانی می‌شود و یا فکرش درگیر مسائل خاصی می شود، آروغ میزند. می‌خواستم ببینم آیا راهی برای جلوگیری از این موضوع می‌باشد و یا درمانی دارد؟

پاسخ ۲۷:

☑ بله هر روز یک قاشق بادرنجبویه در آب جوش داخل قوری دم کرده میل نمایند.

☑ هر روز یک استکان عرق رازیانه با یک قاشق عسل مخلوط و میل کنید.

آیا می‌دانید که فریز کردن مواد غذایی از ارزش غذایی آن می کاهد !

شرح کامل این مطلب را در سایت نگاه احیای سلامت مطالعه نمایید.
www.Ravazadeh.com&ir

عنوان بیماری:	کفیر	سن:	۲۶ سال
جنسیت:	زن	شهر:	اصفهان

پرسش ۲۸: نظر شما درباره استفاده از کفیر چیست؟

پاسخ ۲۸:

☑ برای افراد گرم مزاج و در فصل گرم خوب است اما در فصل سرد و افراد سرد مزاج مضر است

☑ البته درحال حاضر نوع صنعتی آن در بازار موجود است.

عنوان بیماری:	رفع خارش پوست	سن:	۲۵ سال
جنسیت:	زن		

پرسش ۲۹: مدتی است که پس از نوشیدن آب دچار گر گرفتگی می شوم و آنقدر شدید است که مجبور می‌شوم لباسم را کم کنم همچنین نوک بینی ام خیلی می خارد لطفاً راهنمایی‌ام کنید.

پاسخ ۲۹:

☑ باید توضیح بیشتری از وضعیت خود می‌دادید. مثلاً اگر گرفتگی مورد اشاره فقط در موقع آب خوردن است و در مواقع دیگر نسبت به سرما و گرما واکنشتان چیست و .....

☑ احتمالاً شما غلبه گرمی دارید و خارش بینی نیز می‌تواند نشان آن باشد که باید درمان شود.

☑ مدتی گرم و خشک نخورید و سرد و تر فراوان میل کنید.

☑ خاکشیر و همچنین ترکیب عرق کاسنی، شاتره و اسپرزه را حتماً روزانه میل کنید.

☑ رب انار را با آبغوره مخلوط و یک جوش کوچک روی گاز بدهید و در یخچال بگذارید و از آن هر شب چند قاشق یک ساعت قبل از خواب میل نمایید.

☑ حجامت هم بکنید که حجامت بدن را خنک می کند.

☑ از غذاهای زیر نیز پرهیز کنید.

سوسیس، کالباس، کنسرو، نوشابه، آب میوه‌های صنعتی، ماهی دودی، پنیر، گوشت گاو و خرما و ادویه جات تند مثل زنجفیل و سیر و پیاز. غسل‌های واجب خود را به تأخیر نیاندازید.

☑ حتماً باید لینت مزاج نیز داشته باشید.

☑ ماءالشعیر طبی [۱۱] و ماءالجبن [۱۲] استفاده کنید تا به بدن شما رطوبت ببخشد. روزانه ۳-۲ لیوان از این ماءالشعیر میل کنید. می‌توانید مقدار زیادی درست کنید و در یخچال و دور از نور آفتاب تا ۵-۴ روز نگهداری و مصرف کنید.

☑ غذای خود را بیشتر غذاهای آب پز و بخارپز و آبکی مثل آش و سوپ و کاهو و خیار قرار دهید. سرخ کردنی و بریان و کباب هم کمتر مصرف کنید. حمام زیاد بروید اما در زمانهای کوتاه، سونا و تعریق برایتان مضر است.

عنوان بیماری:	راهکار کاهش میل جنسی	سن:	۲۰ سال
جنسیت:	مرد		

پرسش ۳۰: بنده دانشجو هستم آیا برای کاهش میل جنسی قرص سیپروتون استات روزی یک عدد یا فیناسترای را پیشنهاد می کنید؟ مضرات مصرف این قرص (مخصوصاً در دراز مدت) چیست؟ آیا قرص دیگری را پیشنهاد می‌کنید؟

پاسخ ۳۰:

☑ برای کنترل میل جنسی ازدواج بهترین راهکار است.

☑ ضمناً در این خصوص موارد ذیل توصیه می‌شود:

☑ از غذاهای گرم (و مغزها مانند مغز گردو) کمتر مصرف نمایند و بیشتر سردی‌ها را میل کنند. کاهو نیز موجب کاهش میل جنسی می گردد.

☑ غذاهای مقوی نخورید و چیزهای ترش مثل آبلیمو و سرکه و آبغوره بیشتر مصرف کنید و روغن ارده کنجد را نیز کمتر استفاده کنید.

☑ روزه داری و امساك و غذا را كامل و سیر نخوردن نیز میل جنسی را کم می کند.

☑ موهای عانه را با تیغ نتراشید چرا که تحریک کننده است.

☑ کار زیاد برای خود فراهم نمایید تا مشغله کاری زیادی داشته باشند و بحث نماز و اعتقادی خود را قوی کنید.

☑ از زمینه‌های تحریکی مثل ماهواره، سایتهای غیر اخلاقی در اینترنت، موسیقی‌های محرک و... بپرهیزید.

☑ برای کاهش میل جنسی استفاده از قرص‌های شیمیایی به هیچ وجه توصیه نمی‌شود چرا که اگرچه موثر باشند ولی عوارض بدی دارد. مرد را به سمت زنانگی می‌برد، ممکن است سینه‌هایتان درشت شود، صدایتان نازک شود، موی سر و صورتتان نازک و باریک شود و موی تنتان بریزد و عملکرد اسپرم سازی مختل گردد.

آیا می دانید که گناه کردن غذای مسموم روح و عامل بیماری جسم و روح است!

شرح کامل این مطلب را در سایت نگاه احیای سلامت مطالعه نمایید.

www.Ravazadeh.com&ir

عنوان بیماری:	استفاده از آب منجمد شده در بطری	سن:	۲۰ سال
جنسیت:	مرد	شهر:	کرج ـ مهرشهر

پرسش ۳۱: آیا استفاده از آب منجمد شده در بطری ضرر دارد؟

پاسخ ۳۱:

☑ بله آبی که تبدیل به یخ شود سودازا بوده و به شدت برای حافظه مضر است.

عنوان بیماری:	مصرف مدام روغن ارده کنجد	سن:	۳۹ سال
جنسیت:	مرد	شهر:	تهران

پرسش ۳۲: خانواده ما به دستور جنابعالی روغن های معمولی را از زندگی خود خارج کرده و بجای آن از روغن کنجد مرغوب استفاده می کنیم آیا مصرف مدام آن عوارضی ایجاد نمی کند؟

پاسخ ۳۲:

☑ روغن ارده کنجد باشد خوب است.

☑ البته زنان باردار نباید زیاد مصرف نمایند.

☑ به تناسب روغن‌های زیتون و حیوانی نیز استفاده نمایید.

عنوان بیماری:	مصرف بادمجان	سن:	۲۵ سال
جنسیت:	مرد	شهر:	بابل

پرسش ۳۳: در بخش مواد غذایی به تفکیک طبع از بادمجان به عنوان یک ماده غذایی با طبیعت گرم و خشک یاد کرده‌اید ولی در بخش مزاج شناسی در افراد سوداوی گفته‌اید که افراد دارای مزاج سرد و خشک نباید از بادمجان بیش از حد استفاده کنند چون سودا زاست لطفاً بفرمایید بادمجان مولد سوداست یا مولد صفرا؟

پاسخ ۳۳:

☑ طبیعت بادمجان گرم و خشک است ولی خلط ناشی از آن به صورت سودا در می‌آید.

☑ مانند زیاد خوردن خرما در فصل گرما در منطقه غیر رویش آن که خلط ناشی از خوردن آن می‌تواند بسوزد و به سودا تبدیل شود.

آیا می‌دانید که سرمای نسبی زمستان و گرمای نسبی تابستان برای سلامتی لازم است!

شرح کامل این مطلب را در سایت نگاه احیای سلامت مطالعه نمایید.
www.Ravazadeh.com&ir

عنوان بیماری:	مصرف کله پاچه	سن:	۲۳ سال
جنسیت:	مرد	شهر:	تهران

پرسش ۳۴: می‌خواستم از شما درخواست بکنم در مورد مسائلی که مطرح می کنید دلایل علمی آن را هم ذکر کنید. مثلاً در مورد کله پاچه که دارای کالری زیادی است چرا آن را تأیید می کنید؟ اگر تحقیقی در این مورد صورت گرفته آن را بیان کنید.

پاسخ ۳۴:

☑ کله پاچه از جمله غذاهای خوب است که برای کسانی که کار جسمانی سنگین می کنند توصیه شده است، آن هم برای صبح.

☑ خلط ناشی از آن، خلط خوبی است ولی غلیظ است به همین دلیل استفاده مداوم و هر روز آن توصیه نمی‌شود.

عنوان بیماری:	منع مضرف کاکائو	سن:	۳۰ سال
جنسیت:	مرد	شهر:	تهران

پرسش ۳۵: لطفاً کمی در مورد کاکائو توضیح دهید.

پاسخ ۳۵:

☑ طبع سرد و خشک داشته و سودازا است و مصرف آن به صورت معمول توصیه نمی‌شود.

عنوان بیماری:	سیرابی، پاچه، زبان و جگر گاو	سن:	۲۸ سال
جنسیت:	مرد	شهر:	تهران

پرسش ۳۶: آیا سیرابی و پاچه گاو هم مثل گوشتش مضر است؟ زبان و جگر گاو قابل استفاده است؟

پاسخ ۳۶:

☑ مصرف هیچ کدام از موارد ذکر شده به عنوان غذا مورد تایید نمی‌باشد و مضر است.

آیا می دانید که استخرهای سرشار از کلر و حوضچه‌های آب سرد داخل سوناها برای سلامتی مضر می باشند!

شرح کامل این مطلب را در سایت نگاه احیای سلامت مطالعه نمایید.

www.Ravazadeh.com&ir

عنوان بیماری:	استفاده از حسوم	سن:	۴۰ سال
جنسیت:	مرد	شهر:	کرمان

پرسش ۳۷: آیا هنگام جوشاندن شیر می‌توان در آن حسوم قرار دارد؟

پاسخ ۳۷:

☑ اشکالی ندارد ولی باعث تیره شدن رنگ شیر می‌شود.

عنوان بیماری:	کره دوغی	سن:	۳۹ سال
جنسیت:	مرد	شهر:	محلات

پرسش ۳۸: کسانی که LDH بالا دارند می‌توانند از چربی حیوانی استفاده کنند؟

پاسخ ۳۸:

☑ مصرف روغن زیتون برایشان مناسب‌تر است. از روغن کنجد نیز می‌توانند استفاده نمایند.

عنوان بیماری:	استفاده از استیل	سن:	۲۱ سال
جنسیت:	مرد		

پرسش ۳۹: آیا استفاده از استیل فقط در مورد قابلمه و کاسه و کلاً ظروفی که با حرارت سرو کار دارند ممنوعیت دارد و یا کلی است؟ مانند قاشق و چاقو و...

پاسخ ۳۹:

☑ کلی است چرا که حتی مراجع برای سر بریدن حیوانات چاقوی استیل را مکروه می‌دانند.

عنوان بیماری:	مصرف ژله	سن:	۳۶ سال
جنسیت:	مرد		

پرسش ۴۰: در بین افراد مصطلح است که مصرف ژله هم به هضم غذا کمک می کند و هم برای پوکی استخوان و تقویت مفاصل مفید است. لطفاً نظرتان را در این خصوص بفرمایید.

پاسخ ۴۰:

☑ به هیچ وجه مورد تایید نمی باشد.

☑ متاسفانه یکی از دسرهایی که در سفره‌های مهمانی‌ها و مراسم مختلف به چشم می‌خورد ژله‌های رنگارنگ با طعم‌های مختلف می‌باشد.

☑ ژله‌های رنگارنگ با طعم موز، پرتقال، توت فرنگی، آناناس، انار و ... که از مواد شیمیایی و ژلاتین تهیه شده‌اند یکی از بدترین مواد برای خوردن می‌باشد چرا که نه تنها شکر، مواد شیمیایی و اسانس‌های بکار رفته در آن سودازا بوده و برای بدن ضرر دارند، بلکه باید بدانید مواد ژلاتینی برای معده بسیار مضر هستند، حتی اگر طبیعی هم درست شده باشد، باز طبع بلغمی آن برای هضم مشکل ایجاد می کند.

- ☑ امروزه در کنار انواع چیپس‌ها و پفک‌ها یکی از جذاب‌ترین تنقلات برای بچه‌ها، پاستیل است، خوراکی نرم و چسبنده‌ای که در اشکال مختلف و با رنگ‌های گوناگون تولید می‌شود.
- ☑ متاسفانه با این که بسیاری از خانواده‌ها در مورد محتویات این خوراکی اطلاعات کافی ندارند، پاستیل را در تقریباً در هر فروشگاه مواد غذایی می‌توان پیدا کرد و در سبد خرید بسیاری از افراد دیده می‌شود.
- ☑ طعم دهنده‌ها، رنگ‌های خوراکی، شکر، شربت گلوکز و ژلاتین موادی هستند که در ساخته شدن پاستیل به کار می‌روند.
- ☑ ژلاتینی که در ساخت ژله و پاستیل‌ها استفاده می‌شود از استخوان گاو و یا خوک به دست می‌آید.
- ☑ در ساخت پاستیل از پودر استخوان استفاده می‌شود که به شکلات حالت ژله مانندی می‌دهد و هنگام خوردن در دهان آب می‌شود و بسیار چسبناک است. در مورد پاستیل‌ها این باور وجود دارد که ژلاتین استفاده شده در این خوراکی خاصیت غضروف سازی دارد و برای استخوان ها مفید است، در حالی که این تصور اشتباه است و صحت ندارد.

☑ متخصصان تغذیه می‌گویند، پاستیل و ژله فاقد هر گونه کالری است اما در سال‌های اخیر برخی از کارخانه‌ها به آن‌ها ویتامین c و مولتی ویتامین اضافه کرده‌اند که چون شیمیایی هستند، ضرر آن را بیشتر می‌کند و به اصطلاح گل بود و به سبزه نیز آراسته شد.

☑ از مضرات پاستیل می‌توان به افزایش پوسیدگی دندان، وجود پریون ها (پروتئین‌های بیماری زا) در برخی از انواع ژلاتین (که سبب تخریب مغز و نخاع می‌شود)، و انتقال بیماری از گاو به انسان (در صورتی که ژلاتین استخراج شده به طور صحیح فن آوری نشود) اشاره کرد.

☑ لذا همان گونه که قبلاً سفارش کرده‌ایم، مجدداً توصیه می‌کنیم کلاً از مصرف مواد کارخانه‌ای پرهیز کنید.

آیا می دانید که ژله، پاستیل و مواد ژلاتینی باعث ایجاد اختلال در هضم می گردند!

شرح کامل این مطلب را در سایت نگاه احیای سلامت مطالعه نمایید.

www.Ravazadeh.com&ir

عنوان بیماری:	روغن زیتون بی‌بو	سن:	۴۱ سال
جنسیت:	زن		

پرسش ۴۰: روغن زیتون بودار و روغن زیتون بی بو چه فرقی با هم دارند؟ آیا می‌توان بجای روغن زیتون بودار از روغن زیتون بی بو استفاده کرد؟

پاسخ ۴۰:

☑ خیر زیتون اگر خوب فراوری شود بوی مناسب دارد و مفید است.

عنوان بیماری:	بو گیری دنبه	سن:	۱۹ سال
جنسیت:	زن		

پرسش ۴۱: من شنیده‌ام برای بو گیری دنبه هنگام آب کردن آن یک کشک خشک درون ظرف بیاندازیم. نظر شما چیست؟ آیا خاصیت آن را از بین نمی برد؟

پاسخ ۴۱:

☑ خیلی خوب است آزمایش کنید.

☑ البته برای گرفتن بوی دنبه، می‌توانید از مواد خوش بو همچون هل، دارچین، گلاب یا پوست پرتقال و امثال آن استفاده نمایید، سپس بعد از آماده شدن آنرا از صافی رد کنید تا شفاف گردد.

آیا می‌دانید که این همه تبلیغات برای مصرف امگا۳ جنبه تجاری داشته و بدن نیازبه امگا۳ به این حد ندارد!

شرح کامل این مطلب را در سایت نگاه احیای سلامت مطالعه نمایید.
www.Ravazadeh.com&ir

عنوان بیماری:	خیار شور	سن:	۱۶ سال
جنسیت:	مرد	شهر:	شوشتر

پرسش ۴۲: اگر خیار نرسیده را خیارشور کنیم باز هم ضرر دارد؟

پاسخ ۴۲:

☑ بله. خیارهای موجود در بازار کال است و هر میوه کالی، سبب سوء هاضمه شده، بزدلی و ترسویی می‌آورد.

☑ خیار رسیده باید بزرگ شود و بعد خورده شود.

عنوان بیماری:	برطرف کردن جوهر از روی پوست	سن:	۱۶ سال
جنسیت:	مرد	شهر:	شوشتر

پرسش ۴۳: برای برطرف کردن جوهر، رنگ و... از روی پوست چه کنیم؟

پاسخ ۴۳:

☑ با روغن زیتون پاک کنید.

عنوان بیماری:	خوردن میوه بعد از شام	سن:	۳۴ سال
جنسیت:	زن	شهر:	سیدنی استرالیا

پرسش ۴۴: آیا می‌توان بعد از شام که ساعت ۸ تا ۹ شب می‌خوریم، میوه یا چیز دیگری نیز بخوریم؟ اگر بله، چگونه می‌توانیم؟ بعد از نهار نیز آیا خوردن میوه خوب است؟

پاسخ ۴۴:

☑ بعد از عبور غذا از معده به روده اشکالی در مصرف میوه وجود ندارد.

آیا می دانید که خوردن آب همراه با میوه‌های آب دار مشکل ساز است!

شرح کامل این مطلب را در سایت نگاه احیای سلامت مطالعه نمایید.
www.Ravazadeh.com&ir

عنوان بیماری:	دستمال توالت	سن:	۳۰ سال
جنسیت:	زن	شهر:	قم

پرسش ۴۵: آیا استفاده از دستمال توالت را توصیه می کنید؟

پاسخ ۴۵:

☑ خیر مخصوصاً برای بانوان مضر است. چرا که حاوی مواد شیمیایی هستند و واکنش پوستی ایجاد می کنند.

☑ از پارچه‌های نخی یا پنبه ای، استفاده کنید.

عنوان بیماری:	طرز خوردن اسپند	سن:	۲۶ سال
جنسیت:	زن		

پرسش ۴۶: جایی خواندم که وقتی می‌خواهید اسپند بخورید باید مواظب باشید زیر دندان خرد نشود و باید مثل قرص قورتش بدهیم آیا این موضوع درست است؟

پاسخ ۴۶:

☑ پاسخ: بله، برای خوردن اسفند باید آنرا را باید قورت داد.

عنوان بیماری:	وعده ناهار	سن:	۲۰ سال
جنسیت:	مرد	شهر:	شیراز

پرسش ۴۷: شما گفته بودید که وعده ناهار مضرترین وعده غذائی است در حالی که از کودکی این مطلب را که صبحانه‌ات را خودت بخور، نهار را با دوستت و شام را به دشمنت بده به ما گفته اند سند و دلیل شما برای بیان این مطلب چیست؟

پاسخ ۴۷:

☑ در مورد مطلبی که بیان کردید اولاً از منابع ادبی در خصوص چگونگی آن باید بررسی نمایید.

☑ ثانیاً در منابع طب ایرانی از خوردن ناهار پرهیز داده شده است و مصرف صبحانه به صورت کامل و مصرف شام به صورت سبک توصیه شده است.

عنوان بیماری:	مصرف خرما	سن:	۲۰ سال
جنسیت:	مرد	شهر:	کردستان ـ قروه

پرسش ۴۸: هر فرد بطور متوسط روزی چند عدد خرما می‌تواند مصرف کند و اینکه می‌گویند خوردن زیاد خرما کبد را خراب می‌کند درست است یا نه؟

پاسخ ۴۸:

☑ از مصرف زیاد خرما در شهرهایی که نخلستان ندارد و محل کشت خرما نیست باید پرهیز شود.

☑ مصرف بیش از اندازه خرما در افراد گرم مزاج و در روزهای گرم باعث سوختن خلط ناشی از آن می‌شود.

عنوان بیماری:	جرعه جرعه نوشیدن آب	سن:	۲۰ سال
جنسیت:	مرد	شهر:	کردستان ـ قروه

پرسش ۴۹: اینکه می‌گویند آب را باید آرام آشامید و مزه مزه کرد قبول است اما اینکه می‌گویند یک لیوان آب را با سه جرعه بنوشید لیوان‌ها در قدیم سازمان بسیار بزرگتر از لیوان‌های فعلی بود و به همین خاطر اگر در لیوان‌های فعلی آب را با سه جرعه بنوشیم عطش را آرام نمی‌کند و به قول معروف آدمی را سیراب نمی‌کند. لطفاً در این مورد مرا راهنمایی کنید. ضمناً در منطقه‌ی ما (کردستان) هنوز از آن لیوان‌های قدیمی آبگینه‌ای وجود دارد.

پاسخ ۴۹:

☑ آب را باید به آرامی نوشید، تعداد جرعه‌ها حداقل سه جرعه است و محدودیتی برای آن نیست.

☑ لذا بهتر است آب جرعه جرعه خورده شود و حتی توصیه شده آب هم مزه مزه شود و هنگام نوشیدن آب به آن نگاه کنیم.

☑ ضمناً برای رفع تشنگی نیز سعی نکنید، که عطش خود را به یک باره و با نوشیدنی زیاد از بین ببرید که در این

صورت بر خلاف باور مردم عوام تشنگی بر طرف نخواهد شد.

☑ برای رفع تشنگی، نصف لیوان آب را جرعه جرعه بنوشید و سپس مقداری نان خالی بخورید و یا حداقل مقداری تامل نمایید و بعد نصف دیگر لیوان را به صورت جرعه جرعه و آهسته بنوشید.

عنوان بیماری:	میانگین عمر	سن:	۴۰ سال
جنسیت:	مرد	شهر:	تهران

پرسش ۱۵۰: چرا میانگین عمر علمای سابق فقه و اصول (صد سال پیش) بین ۷۰ الی ۷۵ بوده با آنکه مشکلات تغذیه امروز را نداشتند؟ ولی عرفای همان عصر یا همین عصر مثل علامه قاضی و بیشتر شاگردانشان همچون آیات عظام علامه طباطبایی، بهجت، اصفهانی و نایینی و کسان دیگر میانگین عمری بین ۸۵ الی ۹۵ سال را داشتند؟ آیا فرقی بین زندگی علمای فقه و اصول با عرفای منتصب به عرفان بوده؟ میانگین عمر علمای فقه و اصول بین ۶۵ الی ۷۰ می‌باشد؟ آیا انجام ریاضت‌ها و روزه داری های مکرر در ازدیاد عمر عرفا موثر بوده؟ پس چرا ژاپنی‌ها و اروپایی ها که مشروبات الکلی می‌خورند و گوشت خوک میخورند عمر طولانی دارند؟

پاسخ ۵۰:

☑ اروپایی‌ها نسبت به سایر مردم دنیا عمرهای طولانی ندارند.

☑ ژاپنی‌ها افراد کم خوراک و پرکاری هستند و معمولاً از سبزیجات استفاده می‌کنند که می‌تواند مؤثر باشد. کلاً کم خوردن و کم خوابی که جز عادات معمول عرفاست از عوامل طول عمر است.

آیا می‌دانید که فریز کردن مواد غذایی از ارزش غذایی آن می‌کاهد !

شرح کامل این مطلب را در سایت نگاه احیای سلامت مطالعه نمایید.
www.Ravazadeh.com&ir

عنوان بیماری:	حالت تهوع در سفر	سن:	۳۱ سال
جنسیت:	زن	شهر:	تهران

پرسش ۵۱: من و همسرم هر وقت پای مان را از تهران بیرون می‌گذاریم، حالت تهوع می‌گیریم و کلاً ما همیشه باید در هر شهری برویم بیمارستان و سرم بگیریم خیلی اذیت می شویم آقای دکتر تو رو خدا به ما راه حلی نشان بدهید. از سایت خیلی خوبتون متشکریم.

پاسخ ۵۱:

☑ دارای معده ضعیف و مریض هستید که باید اصلاح شود. تغذیه سالم و اصول مربوطه را کاملاً رعایت نمایند.

☑ ضمناً برای تقویت معده موارد ذیل توصیه می‌شود:

☑ غذا را خوب بجوید: عادت کنید که هر لقمه را آنقدر بجوید که داخل دهان کاملاً تبدیل به شیرابه شود و بعد آنرا ببلعید.

☑ تا زمانی که لقمه قبلی را خوب نجویده‌اید و نبلعیده اید لقمه بعدی را آماده نکنید.

☑ آب و نوشیدنی وسط غذا نخورید.

☑ در شروع و پایان غذا کمی نمک میل کنید.

☑ برای تقویت معده زیره، زنیان، سیاهدانه و آویشن را به نسبت مساوی و جداگانه آسیاب کنید و پس از هر غذا یک قاشق مرباخوری آنرا میل کنید. سعی کنید آنرا بدون آب میل کنید و اگر نیاز به آب بود با آب گرم میل کنید.

☑ روزی یک لیوان شربت عسل هم میل کنید.

☑ با این دستورات در صورتیکه بطور مرتب و منظم انجام شود رفع مشکل خواهد شد.

عنوان بیماری:	مصرف جوهر لیمو	سن:	۲۷ سال
جنسیت:	مرد	شهر:	اراک

پرسش ۵۲: اثرات مصرف جوهر لیمو و مضرات و محاسن آن در بدن انسان چیست؟ چرا که برای ترش شدن مواد غذایی توسط دست فروش‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد.

پاسخ ۵۲:

☑ کلاً مضر است و نباید در مواد غذایی استفاده شود.

عنوان بیماری:	سارکوئیدوز	سن:	۴۱ سال
جنسیت:	مرد	شهر:	تهران

پرسش ۵۳: اینجانب حدود ۳ سال دارای بیماری سارکوئیدوز هستم و در حدود ۹ ماه تحت نظر دکتر گیاهی می‌باشم الحمدالله طب گیاهی نسبت به شیمیایی جواب بهتری داده است ولی بهبودی کامل حاصل نشده است و در حال حاضر دارای بیماری ریوی و سینوزیت هستم لطفاً راهنمایی کنید.

پاسخ ۵۳:

☑ بیماری سارکوئیدوز بیماری پیچیده‌ای است و باید تحت نظر درمانگر حاذقی درمان را انجام دهید.

☑ مع ذلک مصرف جوشانده اسطوخدوس با عسل هر شب یک لیوان و نوشیدن شربت سکنجبین عنصلی [13]صبح‌ها بسیار کمک کننده است.

آیا می‌دانید که نوشیدن زیاد آب منشاء بسیاری از بیماریها می‌باشد!

شرح کامل این مطلب را در سایت نگاه احیای سلامت مطالعه نمایید.
www.Ravazadeh.com&ir

عنوان بیماری:	رفع خارش پوست	سن:	۲۵ سال
جنسیت:	زن		

پرسش ۵۴: بنده دانشجو هستم آیا برای کاهش میل جنسی قرص سیپروتون استات روزی یک عدد یا فیناسترای را پیشنهاد می کنید؟ مضرات مصرف این قرص (مخصوصاً در دراز مدت) چیست؟ آیا قرص دیگری را پیشنهاد می کنید؟

پاسخ ۵۴:

☑ برای کنترل میل جنسی ازدواج بهترین راهکار است.

☑ ضمناً در این خصوص موارد ذیل توصیه می‌شود:

☑ از غذاهای گرم (و مغزها مانند مغز گردو) کمتر مصرف نمایند و بیشتر سردی‌ها را میل کنند. کاهو نیز موجب کاهش میل جنسی می گردد.

☑ غذاهای مقوی نخورید و چیزهای ترش مثل آبلیمو و سرکه و آبغوره بیشتر مصرف کنید و روغن ارده کنجد را نیز کمتر استفاده کنید.

☑ روزه داری و امساک و غذا را کامل و سیر نخوردن نیز میل جنسی را کم می‌کند.

☑ موهای عانه را با تیغ نتراشید چرا که تحریک کننده است.

☑ کار زیاد برای خود فراهم نمایید تا مشغله کاری زیادی داشته باشند و بحث نماز و اعتقادی خود را قوی کنید.

☑ از زمینه‌های تحریکی مثل ماهواره، سایتهای غیر اخلاقی در اینترنت، موسیقی‌های محرک و... بپرهیزید.

☑ برای کاهش میل جنسی استفاده از قرص‌های شیمیایی به هیچ وجه توصیه نمی‌شود چرا که اگرچه موثر باشند ولی عوارض بدی دارد. مرد را به سمت زنانگی می‌برد، ممکن است سینه‌هایتان درشت شود، صدایتان نازک شود، موی سر و صورتتان نازک و باریک شود و موی تنتان بریزد و عملکرد اسپرم سازی مختل گردد.

عنوان بیماری:	استفاده از حسوم	سن:	۴۰ سال
جنسیت:	مرد	شهر:	کرمان

پرسش ۵۵: آیا هنگام جوشاندن شیر می‌توان در آن حسوم قرار داد؟

پاسخ ۵۵:

☑ اشکالی ندارد ولی باعث تیره شدن رنگ شیر می‌شود.

عنوان بیماری:	کره دوغی	سن:	۳۹ سال
جنسیت:	مرد	شهر:	محلات

پرسش ۵۶: کسانی که LDH بالا دارند می‌توانند از چربی حیوانی استفاده کنند؟

پاسخ ۵۶:

☑ مصرف روغن زیتون برایشان مناسبتر است. از روغن کنجد نیز می‌توانند استفاده نمایند.

عنوان بیماری:	استفاده از استیل	سن:	۲۱ سال
جنسیت:	مرد		

پرسش ۵۷: آیا استفاده از استیل فقط در مورد قابلمه و کاسه و کلاً ظروفی که با حرارت سرو کار دارند ممنوعیت دارد و یا کلی است؟ مانند قاشق و چاقو و...

پاسخ ۵۷:

☑ کلی است چرا که حتی مراجع برای سر بریدن حیوانات چاقوی استیل را مکروه می‌دانند.

عنوان بیماری:	مصرف ژله	سن:	۳۶ سال
جنسیت:	مرد		

پرسش ۵۸: در بین افراد مصطلح است که مصرف ژله هم به هضم غذا کمک می کند و هم برای پوکی استخوان و تقویت مفاصل مفید است. لطفاً نظر تان را در این خصوص بفرمایید.

پاسخ ۵۸:

☑ به هیچ وجه مورد تایید نمی باشد.

☑ متاسفانه یکی از دسرهایی که در سفره‌های مهمانی‌ها و مراسم مختلف به چشم می‌خورد ژله‌های رنگارنگ با طعم‌های مختلف می‌باشد.

- ☑ ژله‌های رنگارنگ با طعم موز، پرتقال، توت فرنگی، آناناس، انار و ... که از مواد شیمیایی و ژلاتین تهیه شده‌اند یکی از بدترین مواد برای خوردن می‌باشد چرا که نه تنها شکر، مواد شیمیایی و اسانس‌های بکار رفته در آن سودازا بوده و برای بدن ضرر دارند، بلکه باید بدانید مواد ژلاتینی برای معده بسیار مضر هستند، حتی اگر طبیعی هم درست شده باشد، باز طبع بلغمی آن برای هضم مشکل ایجاد می کند.
- ☑ امروزه در کنار انواع چیپس‌ها و پفک‌ها یکی از جذاب‌ترین تنقلات برای بچه‌ها، پاستیل است، خوراکی نرم و چسبنده‌ای که در اشکال مختلف و با رنگ‌های گوناگون تولید می‌شود.
- ☑ متاسفانه با این که بسیاری از خانواده‌ها در مورد محتویات این خوراکی اطلاعات کافی ندارند، پاستیل را در تقریباً در هر فروشگاه مواد غذایی می‌توان پیدا کرد و در سبد خرید بسیاری از افراد دیده می‌شود.
- ☑ طعم دهنده‌ها، رنگ‌های خوراکی، شکر، شربت گلوکز و ژلاتین موادی هستند که در ساخته شدن پاستیل به کار می‌روند.

☑ ژلاتینی که در ساخت ژله و پاستیل‌ها استفاده می‌شود از استخوان گاو و یا خوک به دست می‌آید.

☑ در ساخت پاستیل از پودر استخوان استفاده می‌شود که به شکلات حالت ژله مانندی می‌دهد و هنگام خوردن در دهان آب می‌شود و بسیار چسبناک است. در مورد پاستیل‌ها این باور وجود دارد که ژلاتین استفاده شده در این خوراکی خاصیت غضروف سازی دارد و برای استخوان ها مفید است، در حالی که این تصور اشتباه است و صحت ندارد.

☑ متخصصان تغذیه می گویند، پاستیل و ژله فاقد هر گونه کالری است اما در سال‌های اخیر برخی از کارخانه‌ها به آن‌ها ویتامین c و مولتی ویتامین اضافه کرده اند که چون شیمیایی هستند، ضرر آن را بیشتر می کند و به اصطلاح گل بود و به سبزه نیز آراسته شد.

☑ از مضرات پاستیل می‌توان به افزایش پوسیدگی دندان، وجود پریون ها (پروتئین‌های بیماری زا) در برخی از انواع ژلاتین (که سبب تخریب مغز و نخاع می‌شود)، و انتقال بیماری از گاو به انسان (در صورتی که ژلاتین استخراج شده به طور صحیح فن آوری نشود) اشاره کرد.

☑ لذا همان گونه که قبلاً سفارش کرده‌ایم، مجدداً توصیه می کنیم کلاً مصرف مواد کارخانه‌ای ممنوع است.

عنوان بیماری:	روغن زیتون بی‌بو	سن:	۴۱ سال
جنسیت:	زن		

پرسش ۵۹: روغن زیتون بودار و روغن زیتون بی بو چه فرقی با هم دارند؟ آیا می توان بجای روغن زیتون بودار از روغن زیتون بی بو استفاده کرد؟

پاسخ ۵۹:

☑ خیر زیتون اگر خوب فراوری شود بوی مناسب دارد و مفید است.

عنوان بیماری:	بو گیری دنبه	سن:	۱۹ سال
جنسیت:	زن		

پرسش ۶۰: من شنیده‌ام برای بو گیری دنبه هنگام آب کردن آن یک کشک خشک درون ظرف بیاندازیم. نظر شما چیست؟ آیا خاصیت آن را از بین نمی برد؟

پاسخ ۶۰:

☑ خیلی خوب است آزمایش کنید.

☑ البته برای گرفتن بوی دنبه، می‌توانید از مواد خوش بو همچون هل، دارچین، گلاب یا پوست پرتقال و امثال آن استفاده نمایید، سپس بعد از آماده شدن آنرا از صافی رد کنید تا شفاف گردد.

آیا می دانید که این همه تبلیغات برای مصرف امگا۳ جنبه تجاری داشته و بدن نیازبه امگا۳ به این حد ندارد !

شرح کامل این مطلب را در سایت نگاه احیای سلامت مطالعه نمایید.
www.Ravazadeh.com&ir

عنوان بیماری:	خیار شور	سن:	۱۶ سال
جنسیت:	مرد	شهر:	شوشتر

پرسش ۶۱: اگر خیار نرسیده را خیارشور کنیم باز هم ضرر دارد؟

پاسخ ۶۱:

☑ بله. خیارهای موجود در بازار کال است و هر میوه کالی، سبب سوء هاضمه شده، بزدلی و ترسویی می‌آورد.

☑ خیار رسیده باید بزرگ شود و بعد خورده شود.

فصل دوم

لیست مواد غذایی به تفکیک طبع

با خوردن مواد غذایی، بدن انسان از دو منظر دچار تغییراتی می-گردد.

منظر اول سردی و گرمی بدن است. بعضی از مواد غذایی، گرما بخش جسم آدمی هستند و برخی سرد کننده (سست کننده).

منظر دوم تری و خشکی. بعضی از مواد غذایی رطوبت بخش هستند و باعث زیاد شدن مایعات بدن می‌گردند و برخی خشکی دهنده هستند و باعث زیاد شدن املاح بدن می‌گردند.

لازم به ذکر است میزان تاثیر مواد غذایی از لحاظ هر یک از دو منظر فوق الذکر، خود دارای درجه و مرتبه می‌باشد به

طور مثال امکان دارد یک مواد غذایی از لحاظ گرمی دارای درجه بسیار بالا و از لحاظ تری در درجه پایینی باشد.

ضمناً برای تعدیل طبع یک ماده غذایی می‌توان آنها را همراه با مصلحاتشان مصرف نمود تا ضمن ایجاد تعادل کیفی، مانع تولید سوء مزاج یا تغییرات مزاجی نامطلوب شد (لیست مصلحات مواد غذایی در سایت نگاه احیای سلامت www.Ravazadeh.com & ir درج شده است).

هر فرد متناسب با مزاج خود می‌تواند مواد خوراکی را جهت تغذیه انتخاب نماید.

غیر از مواد غذایی رفتارها، محیط و احساس‌های مختلف همچون شادی، ترس و ... نیز اثرات گرما یا سردی‌بخش و تر و خشک کننده دارند.

خورش‌های ایرانی نیز با توجه به ترکیبات و ادویه مورد استفاده، دارای طبع متعادل هستند.

در ذیل لیست مواد غذایی به تفکیک طبع آنها تقدیم می‌گردد:

مواد غذایی گرم و تر (دم) ـ بهاری

لبنیات: کره، ماست چکیده، شیر محلی تازه گاو و شیر گوسفند

صیفی جات: خربزه، خیار چنبر، طالبی و گرمک

میوه‌ها: انجیر تازه و خشک، انگور، خرما، سیب شیرین، قیسی، گیلاس، گلابی، موز، مویز، بالنگو، اقسام توت و کشمش

ریشه‌ها: انوع ترب، زردک، سیب زمینی ترش، شلغم و هویج

سبزی‌ها: شبدر، تربچه و ترب

حبوبات: گندم و اقسام لوبیا

گوشت‌ها: جگر سیاه و سفید، پاچه، گوشت گوسفند (بره)، بوقلمون، مرغ محلی، میگو، زبان و چشم

مغزهای گیاهی: بادام درختی شیرین، بادام زمینی، تخم طالبی، تخم خربزه و کنجد

متفرقه: شیره انگور، روغن کنجد، روغن گاو، دنبه، روغن بادام تلخ، ارده، سمنو و خاکشیر

مواد غذایی گرم و خشک (صفرا) ـ تابستانی

لبنیات: پنیر کهنه

صیفی‌جات: بادنجان و فلفل سبز

میوه‌ها: انبه، به، زیتون و نارگیل

ریشه‌ها: چغندر، پیاز، سیر، کلم قمری و موسیر

سبزی‌ها: برگ چغندر، پونه، نعناع، پیازچه، ترخون، مرزه، تره تیزک (شاهی)، جعفری، رازیانه، ریحان، شاهتره، شنبلیله، شوید، کرفس، اقسام کلم بستانی، گزنه، مارچوبه،

تره و تره فرنگی **حبوبات:** جوی دوسر (چاودار)، لپه، نخود و برنج کته‌ای

گوشت‌ها: آهو، اردک، گاو (هرچه سن گاو بالاتر باشد، سردی آن بیشتر می‌شود و در گروه سرد و خشک جای می‌گیرد)، بلدرچین، گنجشک، شتر مرغ، شتر، کبوتر، خروس، کباب و دل مغزهای گیاهی: بادام هندی، بادام درختی تلخ، بادام کوهی، پسته کوهی، پسته، تخم آفتابگردان، چلغوز، فندق و گردو

ادویه‌ها: آویشن، اسپند، چای سبز و سیاه، خردل، دارچین، انیسون، زردچوبه، زعفران، زنجبیل، زنیان، زیره، سیاهدانه، فلفل، کاکائو، گلپر، وانیل، هل و نمک

متفرقه: روغن زیتون، شیره خرما، عسل، شکر سرخ یا سفید و عرق بهار نارنج

مواد غذایی سرد و خشک (سودا) ــ پاییزی

لبنیات: کشک و قراقروط

میوه ها: شاه توت، تمشک، آلبالو، ازگیل، انار ترش، بالنگ، تمر هندی، زالزالک، زرشک، ذغال اخته، سنجد، غوره، کنار، گریپ فروت، لیمو عمانی، نارنج، به ترش، لیمو ترش و سیب ترش

سبزی‌ها: ترشک، ریواس و گشنیز

حبوبات: ارزن، باقلا خشک، برنج (آبکش)، جو، ذرت، عدس و ماش

گوشت‌ها: بز، قلوه، سیرابی و شیردان

مغزهای گیاهی: بلوط خوراکی و شاهدانه

ادویه‌ها: سماق، نشاسته و قهوه

متفرقه: شکر فراورده شده صنعتی، سرکه و آبغوره

مواد غذایی سرد و تر (بلغم) ــ زمستانی

لبنیات: پنیر تازه، خامه، دوغ، ماست، سرشیر و شیر پاستوریزه

صیفی‌جات: خیار، اقسام کدو، گوجه‌فرنگی، هندوانه و کدو حلوائی

میوه‌ها: آناناس، توت فرنگی، آلو، آلوچه، انار شیرین، پرتقال، زردآلو، شفتالو، شلیل، کیوی، لیمو شیرین، نارنگی، هلو، آب فشرده انار

ریشه‌ها: سیب‌زمینی

سبزی‌ها: اسفناج، بامیه، خرفه، قارچ خوراکی، کاسنی، کاهو و لوبیا سبز

حبوبات: باقلا تازه و نخود سبز

گوشت‌ها: انواع ماهی و مغز گوسفند

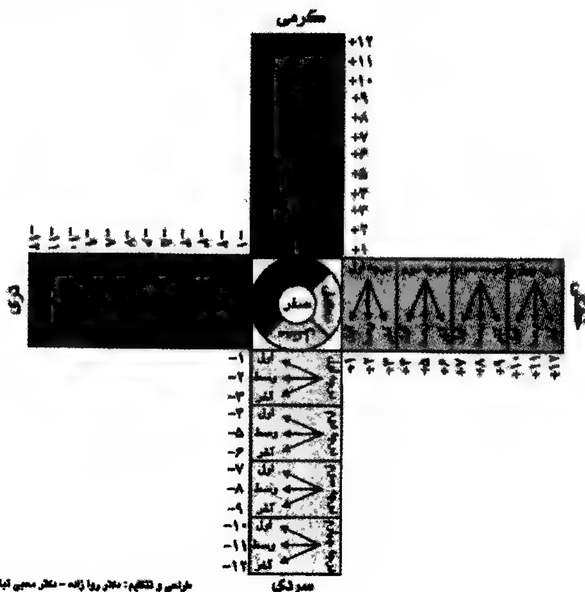
مغزهای گیاهی: تخم کدو، تخم هندوانه، خشخاش و به دانه

متفرقه: اسفرزه، گلاب و ماء الشعیر [۱۱]

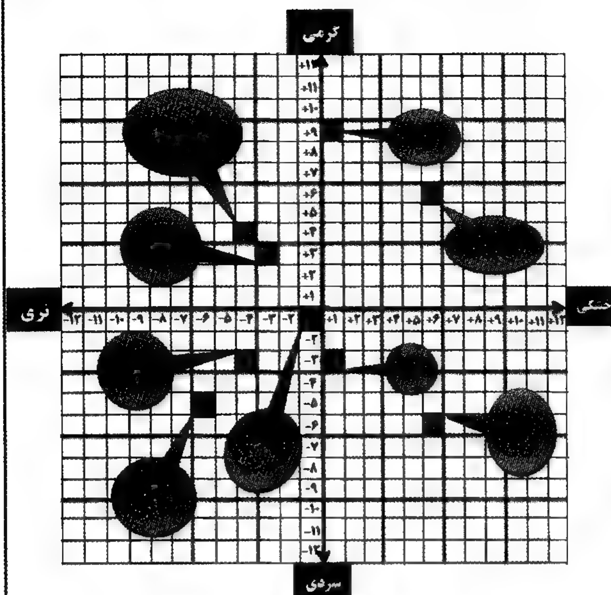
مدل درجه‌بندی طبیعت مواد در قالب دستگاه محورهای مختصات

در طب ایرانی (طب اسلامی – ایرانی - بومی) برای بیان میزان درجه گرمی، سردی، خشکی و تری مواد، این موارد را به ۴ درجه کلی (اول، دوم، سوم، چهارم) تقسیم کرده و برای هر درجه‌ای از اول تا چهارم، ۳ مرتبه (اول، وسط و آخر) تعریف شده است.

مثلاً طبیعت دارچین به درجه دوم و به مرتبه آخر گرم و به درجه دوم و به رتبه آخر خشک است یعنی گرمِ آخرِ دوم و خشکِ آخرِ دوم است. جهت سهولت فهمِ این درجه‌بندی، می‌توان از معیار عددی استفاده نمود، مطابق نمودار ذیل که شبیه محور مختصات طراحی شده است.



به عنوان مثال، طبع برخی از مواد غذایی در قالب مدل نمودار مختصات نشان داده شده است:


گرمی
تری
خشکی
سردی

فصل سوم

فرهنگ واژگان

جهت تسهیل در فهم واژگان و اصطلاحات بکار رفته در متن پاسخ‌های درج شده در این کتاب، برخی از لغات و اصطلاحاتی که برای عموم می‌تواند دشوار باشد در این بخش تشریح شده‌اند:

۱ـ حجامت

حجامت یک روش خون‌گیری است که به منظور پیشگیری و درمان بیماری‌ها انجام می‌شود و این نام گذاری احتمالاً به علت شیوه‌ی عمل آن است که ازطریق تحجیم و گشایش و انبساط موضعی عمل می کند.

حجامت انواع مختلفی دارد که محل و روش انجام آن متفاوت است ولی اگر به نوع حجامت در پاسخ سوالات اشاره نشده است منظور حجامت عام می‌باشد که به طور معمول مطرح بوده و انجام می‌شود.

محل حجامت عام بین دو کتف است. ابتدا بوسیله لیوان مکش مخصوص، خون‌های آلوده در نقطه خاصی جمع می‌شود و سپس توسط تیغ چند خراش سطحی ایجاد می‌شود. این کار درد بسیار مختصری دارد. سپس خون‌های آلوده وارد لیوان شده و دور ریخته می‌شود. در مراکز معتبر از لیوان و تیغ حجامت استریل و یکبار مصرف استفاده می‌شود.

حکمای بزرگ طب ایرانی مانند رازی، بوعلی، جرجانی و ... حجامت را بعنوان ابزار قدرتمند و محوری پیشگیری، در بیماری‌ها و درمان آنها معرفی کرده‌اند و هم اکنون در ۴۱ کشور جهان به رسمیت شناخته شده و درحال انجام و در دست مطالعه و پژوهش می‌باشد. در ایران حجامت جایگاهی ویژه درفرهنگ مردم داشته و به عنوان سنتی موکد جزء اعتقادات آنها بوده است. حجامت در واقع اعمال یک استرس فوری به سیستم ساکن دفاع عمومی بدن است تا آن را برعلیه کلیه عوامل درونی و بیرونی هشیار و فعال نماید.

۲ـ فصد

فصد، باز کردن منفذی کوچک در دیواره رگ بوسیله نیشتر است که باعث خروج اخلاط فاسد بدن با خروج خون می‌شود.

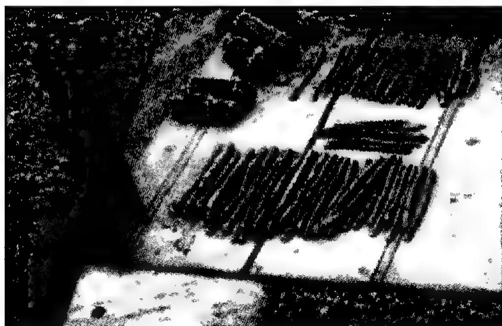
فضیلت فصد آن است که هرگاه همه اخلاط (سودا، صفرا، بلغم و دم) در بدن زیاد گردد، به وسیله فصد از هر خلطی مقداری کاسته می‌شود.

۳ـ خاکشیر با آب داغ و عسل

دو قاشق غذاخوری خاکشیر را با یک لیوان آب‌جوش مخلوط کرده و درب آن را بگذارید و بعد از ده دقیقه آن را بنوشید و مدتی به این کار مداومت کنید.

این کار ضمن رفع یبوست، باعث روشن شدن پوست چهره شما می‌شود.

۴ـ چوب مسواک



درخت مسواک درختچه‌ای است به ارتفاع متوسط ۳ متر که شاخه‌های زیادی دارد. این گیاه همیشه سبز است. در کشور عربستان و بعضی کشورهای عربی دیگر قطعات حدوداً ۱۰ سانتیمتر با قطر حدود یک یا نیم سانتیمتر از ساقه‌های گیاه به صورت بسته‌های ۵۰ تا ۱۰۰ عددی به وفور بفروش می‌رسد که هر قطعه از آن به مدت یک روز در آب قرار گرفته و سپس پوست همان قسمت جدا می‌شود. به این ترتیب فیبرهای طول این ساقه از هم باز می‌شود و به شکل مسواک در می‌آید که آن را به آرامی بر روی دندان‌ها می‌کشند، با این عمل ضمن مسواک شدن دندان ها مواد مختلف این چوب که دارای خواص زیادی می‌باشند در بزاق حل شده و آثار مختلف آن در دهان، لثه و دندان‌ها اعمال می‌شود. همچنین از فیبرهای نازک ساقه جهت خلال کردن دندان‌ها استفاده می گردد.

از خواص چوب مسواک می‌توان به کلراید موجود در چوب مسواک اشاره کرد که از ایجاد جرم بر روی دندان‌ها جلوگیری می کند، به همین دلیل افرادی که به طور طولانی از چوب مسواک استفاده می کنند (بعضی از کشورهای عربی مانند عربستان سعودی)، اصولاً دندان‌های سفید و سالمی دارند.

۵ــ مواد غذایی سودازا

مواد غذایی که باعث ایجاد خلط سودا در افراد می‌شوند عبارتند از:

۱ـ کلیه مواد غذایی سرد و خشک که در فصل «لیست مواد غذایی به تفکیک طبع» درج شده اند.

۲ـ مواد غذایی ذیل هر چند دارای طبع سرد و خشک نیستند ولی خوردن آنها سودازا می‌باشد که باید از مصرف آنها نیز خودداری نمایند که عبارتند از:

بادنجان، چای، سیب زمینی، کلم بروکلی و انواع کلم ، فلفل دلمه‌ای، انواع ترشی و گوشت گاو،

۳ـ کنسرو، نوشابه و اکثر مواد غذایی کارخانه‌ای مخصوصاً آب میوه‌های صنعتی، فرآوردهای گوشتی مانند سوسیس، کالباس و همبرگر و هله‌هوله‌هایی همچون چیپس و پفک.

۶ــ مواد غذایی بلغم زا

مواد غذایی که باعث ایجاد خلط بلغم در افراد می‌شوند که عبارتند از کلیه مواد غذایی سرد و تر مثل ماست، دوغ، کاهو، خیار و کدو که در فصل «لیست مواد غذایی به تفکیک طبع» درج شده‌اند.

۷ــ شربت سوداک

شربتی است که برای درمان غلبه سودا تجویز می‌شود و از کلینیک‌های طب ایرانی قابل تهیه است.

در صورت عدم امکان تهیه، می‌توانید منضج سودا [۸] تهیه و استفاده کنید و یا از ترکیب گل گاوزبان، سنبل‌الطیب، اسطوخدوس، بادرنجبویه و افتیمون به صورت دم کرده استفاده شود ولی بهتر است کسانی که می‌توانند از همان سوداک استفاده کنند.

۸ـ منضج سودا

ترکیبی از گیاهان دارویی است که برای درمان غلبه سودا تجویز و به صورت دم کرده مصرف می‌شود و سپس بعد از مصرف یک دوره، باید مسهلات سودا [۹] مصرف شود.
از عطاری‌های معتمد آقای دکتر روازاده و یا کلینیک‌های طب ایرانی قابل تهیه است.

۹ـ مسهل سودا

ترکیبی از گیاهان دارویی است که بعد از دوره مصرف منضج سودا [۸]، به صورت دم کرده باید مصرف شود و از عطاری‌های معتمد آقای دکتر روازاده و یا کلینیک‌های طب ایرانی قابل تهیه است.

۱۰ـ چهارتخمه

جوشانده‌ای مرکب از «بارهنگ» و «قدومه» و «سپستان» و «بهدانه» است که برای سینه درد و سرماخوردگی مفید می‌باشد و از عطاری‌ها و یا کلینیک‌های طب ایرانی قابل تهیه است.

۱۱ــ ماء الشعیر طبی

یک و نیم کیلو جوی پوست کنده و یک و نیم لیتر آب را در ظرفی ریخته و بگذارید با شعله ملایم بجوشد تا دانه‌های جو بشکاند، بلافاصله آن را از روی حرارت برداشته و بگذارید مواد آن ته‌نشین شود. آب سرخ بالای آن ماء الشعیر رقیق نامیده می‌شود که غذائیت آن که بوده و در پاکسازی و خارج کردن مواد زاید از بدن قوی است. اگر چیزی از جرم و آرد جو همراه آن باشد، غذائیت آن بیشتر و خاصیت دارویی آن کمتر می‌شود و احتمال ترش شدن آن در معده‌های سرد بیشتر است.

۱۲ــ ماءالجبن (آب پنیر)

یک کیلو شیر را جوشانده بلافاصله بعد از جوش آمدن شعله را خاموش کرده و دو سوم استکان سکنجبین ترش یا سرکه خانگی در آن بریزید و کمی صبر نمائید تا شیر به اصطلاح بریده شود. اگر شیر بریده نشد، می‌توانید چند قاشق غذاخوری دیگر سرکه خانگی به آن اضافه نمائید تا بریده شود.

سپس شیر بریده شده را درون کیسه پارچه‌ای ریخته و آبگیری نمائید. به آب حاصل از این فرایند ماءالجبن یا آب پنیر می‌گویند. پس از فشردن کیسه پارچه‌ای برای گرفتن

ماء الجبن خواهید دید که یک کف سفید روی آب نقش می‌بندد که باید این کف گرفته شود.

میزان مصرف ماء الجبن بدین صورت است: روزانه یک لیوان بزرگ (۲۵۰سی‌سی) ناشتا میل شود. در صورتی که بیمار مشکل معده داشت باید ابتدا معده را اصلاح کند سپس مصرف ماءالجبن را آغاز نماید یا می‌تواند همزمان با اصلاح معده مصرف را شروع کند. در صورت مشاهده استفراغ یا روان شدن معده (اسهال) باید گفت که این موارد طبیعی است و نوعی سم زدایی از بدن می‌باشد. (سه روز در یخچال قابل نگهداری است.)

توجه:

۱ـ می‌توانید یک روز برای سه روز ماءالجبن آماده نمائید. ماءالجبن باید ولرم مصرف شود.

۲ـ برای هم زدن آن بهتر است از چوب انجیر که سرش کوبیده شده است استفاده شود. در صورت عدم امکان از قاشق چوبی استفاده شود.

۳ـ مدت مصرف ۲ ماه در صورت نیاز تا ۶ ماه ادامه می‌یابد.

۴ـ مقدار مصرف قابل تغییر است.

۵ـ در صورتی که علائم غلبه سودا دارید، ۲ قاشق افتیمون را در یک پارچه بسته و ۵ بار به مدت ۲ ثانیه در شیر در حال جوشیدن زده شود.

۶ـ مصرف در همه سنین بلامانع است.

۱۳ــ سکنجبین عنصلی

شربتی است که به عنوان دوا تجویز می‌شود و مصرف نوشیدنی معمولی ندارد و در تهیه آن از سرکه، عسل و پیاز گیاه عنصل استفاده می‌گردد و از عطاری‌های نمایندگی آقای دکتر روازاده و یا کلینیک‌های طب ایرانی قابل تهیه است.

۱۴ــ بادکش زیر شکم (بادکش تخمدان)

یک نوع بادکش است که ویژه خانم‌ها برای درمان این موارد انجام می‌شود که محل قرار دادن لیوان‌ها در تصاویر ذیل مشاهده می‌شود:

- درمان کیست تخمدان
- درمان تکمیلی دیسمنوره (قاعدگی دردناک)
- درمان بی نظمی قاعدگی
- درمان تکمیلی ناباروری در زنان

روش بادکش:

طبق تصاویر ذیل بادکش باید در قسمت زیر شکم و همچنین پشت بدن بیمار انجام گردد.

تذکر:

- بادکش و حجامت و هرگونه عملی که باعث تحریک و انحرافی در خون می‌شود، در موقع پریودی ممنوع است.
- جهت درمان قاعدگی دردناک، بادکش زیر شکم را قبل از پریود انجام دهید. ضمناً در این رابطه بادکش ساق هر دو پا (پشت ساقین) نیز تاثیر خوبی دارد.
- انجام بادکش زیر شکم برای خانم‌های مجرد نیز بلامانع است و اشکالی ندارد.
- این بادکش را می‌توانید روزانه و به مدت حدود ۶ دقیقه انجام دهید.
- بهتر است انجام این نوع بادکش به صورت سنتی انجام گیرد و با نگهداشتن پنبه مشتعل داخل لیوان، حالت مکش ایجاد کرد که به این نوع بادکش، بادکش گرم اطلاق می‌شود.

بادکش زیر شکم
(بادکش تخمدان)



۱۵ـ پادزهر احمدیه

دارویی ساختنی است که به صورت حب (قرص) عرضه می‌شود و از عطاری‌های نمایندگی آقای دکتر روازاده و یا کلینیک‌های طب ایرانی قابل تهیه است. این دارو باید حتماً توسط طبیب متخصص پزشکی ایرانی (طب اسلامی – ایرانی - بومی) تجویز گردد و هرگز نباید سرخود استفاده شود.

۱۶ـ پودر شویا

پودر شویا، پودر سفید رنگی است که جهت مسواک زدن، بجای خمیر دندان‌های امروزی استفاده از آن توصیه می-گردد.

جهت استفاده از این پودر، می‌بایست مقدار کمی از آن را روی مسواک ریخته و دندان‌ها را مسواک نمود. منظور از مسواک نیز همین مسواک‌های موجود در بازار می‌باشد.

مسواک زدن با این پودر باعث نابودی تمام میکروب‌های معده که محل زندگیشان لای دندان‌هاست، می‌گردد، همچنین برای از بین بردن جرم دندان‌ها نیز موثر است.

پودر شویا را می‌توانید از عطاری‌های نمایندگی آقای دکتر روازاده تهیه نمایید.

برای بهداشت دندان‌ها توصیه می‌شود، شب‌ها روی دندان-هایتان عسل زنبوری چند گیاهی بمالید و تمام حفره‌های دندان‌هایتان را کاملاً با عسل آغشته نمایید و صبح‌ها

مسواک بزنید. لازم به ذکر است شیرینی عسل تنها شیرینی است که قند آن برای دندان‌ها مفید می‌باشد. بجای عسل همچنین می‌توانید با مقداری پنیر محلی شور دنداهایتان را آغشته نمایید و صبح مسواک بزنید.

تذکر:

- پودر شویا هفته ای ۲ بار فقط صبح خیلی کم استفاده می-شود.
- باید بوسیله انگشت سبابه به عنوان مسواک لثه هر روز لثه-های خود را ماساژ دهید.
- برخی مواقع از ترکیب سرکه و گلاب به نسبت یک به دو نیز استفاده کنید و با آن مسواک بزنید.
- متاسفانه خمیردندان‌های امروزی شیرین و دارای ترکیباتی هستند که برای دندان‌ها مضر می‌باشند.
- کودکان نیز می‌توانند از پودر شویا استفاده کنند ولی نباید آن را قورت بدهند.
- پودر شویا را به هیچ وجه به لثه نباید زد، بلکه به وسیله مسواک باید به دندان‌ها زد و استفاده از آن، به همین طریق، باعث رفع مشکلات لثه‌ها نیز خواهد شد.

۱۷ــ گیاهان دارویی

گیاهان ذیل گیاهان دارویی محسوب می‌شوند که در متن پاسخ سوالات به آنها اشاره شده است و از عطاری‌های معتبر قابل تهیه هستند:

اسطوخدوس، بابونه شیرازی، گل گاوزبان، افتیمون، آویشن، گزنه، بابونه، رازیانه، بومادران، بادرنجبویه، زنجفیل، گل ختمی، بادرنجبویه، برگ مورد، مرزنجوش، دارچین، هل، کافور، سنبل‌الطیب، زنیان، زیره و عاقرقرحا گیاهان دارویی هستند.

کندر و صمغ عربی، صمغ گیاه می‌باشند. صمغ به مواد نسبتاً چسبناک و بی‌مزه‌ای گفته می‌شود که از ریشه، ساقه و یا حتی برگ گیاهان به بیرون ترشح می‌شوند.

۱۸ــ روغن‌ها

روغن‌های ذیل به عنوان دارو محسوب می‌شوند که در متن پاسخ سوالات به آنها اشاره شده است و از عطاری‌های معتبر قابل تهیه هستند و باید از اصل بودن و مرغوبیت آن‌ها مطمئن باشید:

روغن بنفشه، روغن گردو، روغن مصطکی، روغن سداب، روغن سیاهدانه، روغن زیتون، روغن بادام تلخ، روغن مورد، روغن زرده تخم مرغ و روغن بلسان.

۱۹ــ عرقیات

عرقیات ذیل به عنوان دارو محسوب می‌شوند که در متن پاسخ سوالات به آن‌ها اشاره شده است و از عطاری‌های معتبر قابل تهیه هستند و باید از اصل بودن و مرغوبیت آنها مطمئن باشید:

عرق کاسنی، عرق بیدمشک، عرق رازیانه، عرق بومادران، عرق شاهتره و عرق سیاهدانه.

۲۰ــ اطریفل ساده (صغیر)

دارویی است ترکیبی که از عطاری‌های نمایندگی آقای دکتر روازاده و یا کلینیک‌های طب ایرانی قابل تهیه است.

۲۱ــ دواء بلغم

دارویی است که به دوای بلغم امام صادق (ع) معروف است و جهت دفع بلغم بکار می‌رود و از عطاری‌های معتمد آقای دکتر روازاده و یا کلینیک‌های طب ایرانی قابل تهیه است.

۲۲ــ روغن زرد

منظور از روغن زرد محلی، روغن حیوانی است که از شیر به روش خاصی تهیه می‌شود و تحت عنوان روغن کرمانشاهی نیز معروف است.

مصرف روغن زرد محلی، روغن زیتون و روغن کنجد بسیار خوب و مفید می‌باشد و مصرف آن‌ها بجای روغن-

های نباتی جامد و یا مایع موجود در بازار که برای سلامتی مضر می‌باشند، اکیداً توصیه می‌شود.

جهت خرید باید از مراکز معتبر تهیه گردند چرا که روغن-های تقلبی در بازار زیاد عرضه شده‌اند.

۲۳ـ شربت زوفا

شربت زوفا برای سرفه از قسمت هوایی یا گل‌های زوفا تهیه می‌شود که از عطاری‌های معتمد آقای دکتر روازاده و یا کلینیک‌های طب ایرانی قابل تهیه است.

۲۴ـ استنشاق با آب و نمک

یک قاشق چای خوری سرخالی نمک دریا را داخل یک لیوان آب جوش بریزید و وقتی گرمایش مناسب شد در هر دو سوراخ بینی آن را استنشاق کنید یعنی از داخل بینی آب را به سمت حلق و دهان هدایت کنید تا از دهان خارج شود. معمولاً انجام اینکار به صورت روزانه، توسط پزشک در درمان سینوزیت تجویز می گردد.

تذکر:

برای اینکار نباید آب نمک را با فشار زیاد (مکش قوی) داخل بینی بالا بکشیم، فقط لازم است با مقداری مکش و هدایت آب با حرکت دادن صورت روبه بالا، آب را از سوراخ بینی به حلق هدایت نماییم و از دهان خارج کنیم.

در دوره استنشاق آب نمک، انجام استنشاق جوش‌شیرین در بعضی از روزها بجای استنشاق آب نمک، جهت از بین بردن دسته دیگری از میکروب‌ها که با آب نمک از بین نرفته‌اند، توصیه می‌شود.

۲۵ــ ممنوعات عمومی

در پاسخ بسیاری از سوالات، داشتن تغذیه سالم و رعایت اصول تغذیه سالم توصیه شده است که رعایت موارد ذیل بخشی از این اصول می‌باشند.

خوردن موارد ذیل ممنوع می‌باشد:

گوشت گاو و مرغ، انواع سوسیس و کالباس، نوشابه‌های گازدار، رب گوجه فرنگی کارخانه ای، کشک مایع کارخانه‌ای، سرکه‌های کارخانه‌ای، آب لیموی کارخانه‌ای، انواع لبنیات پاستوریزه، انواع پفک، انواع شکلات‌ها، انواع روغن‌های موجود در بازار (مایع و جامد)، آدامس، سس مایونز، بستنی‌های صنعتی، انواع نان فانتزی، موز، خیار، کیوی، هر نوع مواد غذایی کنسرو شده، چای، پیتزا، قند و شکر، شیرینی‌های قنادی، کره، مرغ و تخم‌مرغ ماشینی، هر گونه نوشیدنی اسانس‌دار و آب کلردار یا فلورایدی.

استفاده از موارد ذیل ممنوع می‌باشد:

خمیر دندان، قلیان میوه ای و ظروف آلومینیومی، پلوپز، زودپز و تفلون.

خوردن هم زمان موارد ذیل ممنوع می‌باشد:

گوشت با ماست، ترشی با ماست، شیر با میوه و مواد غذایی خام با پخته.

با توجه به مورد فوق‌الذکر:

- خوردن ماست در کنار هرگونه غذای دارای گوشت قرمز یا سفید ممنوع می‌باشد.
- شیر را با خرما و عسل می‌توانید میل کنید. ولی خوردن شیر با هر نوع میوه دیگری مانند موز (شیر موز) باعث فاسد شدن شیر و هلاکت معده می‌گردد. شیر کاکائو نیز مضر می‌باشد.
- کاهو و سالاد را همراه با غذا و حتی در فاصله کوتاه قبل و بعد از آن نباید خورد.
- به همراه غذا می‌توانید ماست (در صورتیکه غذا گوشتی نباشد)، سبزی خوردن تازه، پیاز، زیتون و ترشی میل نمایید.
- خوردن هم زمان چند نوع غذا ممنوع می‌باشد.
- خوردن ماست در کنار ترشی ممنوع می‌باشد. بنابراین حتی درست کردن سس که در آن ماست و آب‌لیمو با هم مخلوط می‌گردند، نیز مضر می‌باشد.

- بجای استفاده از انواع روغن‌های موجود در بازار (مایع و جامد) از روغن کنجد، روغن زیتون، روغن زرد محلی [۲۲] و یا روغن دنبه استفاده نمایید.

۲۶ـ انار و به مشوی

انار را به شکل آب لمبو شده در آورید و آن را داخل فویل آلومینیمی پیچیده و در فر بگذارید تا پخته شود، سپس آب و دانه‌ها و پوست داخلی انار را میل نمایید، به را نیز می‌توانید داخل فویل آلومینیمی پیچیده و در فر بگذارید تا پخته شود که خوردن آن نیز مفید است که به آن‌ها انار و به مشوی می‌گویند.

بسمه تعالی



قابل توجه هموطنان عزیز:

۱- ارتباط با ما

خوشبختانه مشکلات ارتباطی شما بزرگواران با آقای دکتر حسین روازاده، بیش از پیش تسهیل یافت و از این پس می‌توانید انتقادات، پیشنهادها، شکایات، گزارشات و هرگونه مطالب خود را از طرق ذیل با ما در میان بگذارید:

- روابط عمومی: ۰۲۱-۶۶۹۲۰۱۲۸
- فکس: ۰۲۱-۶۶۴۲۷۲۳۵
- پیامک: ۰۹۱۲- ۱۹۶۷۰۰۶
- ایمیل: Tji 1378@yahoo.com
- سایت: www.ravazadeh.com & ir

بدیهی است نظرات در اسرع وقت به استحضار آقای دکتر حسین روازاده خواهد رسید و در صورت صلاحدید، پیگیری لازم صورت می‌پذیرد.

۲- ویزیت بیمار (با نوبت قبلی):

شماره تماس مطب: ۰۲۱-۶۶۴۲۵۴۸۳ و ۰۲۱-۶۶۴۲۴۷۱۱

ساعات تماس: ۹ صبح الی ۱۹

آدرس مطب دکتر حسین روازاده: تهران- خیابان جمهوری اسلامی- بین گلشن و پیروز- چهار راه شهید یاسری- روبروی بانک ملت- پلاک ۱۲۲۹

تذکر:

- دکتر روازاده فقط در همین مطب بیماران خود را ویزیت می‌کند.
- با توجه به محدودیت وقت آقای دکتر روازاده فقط بیماران دارای مشکلات خاص(به‌تشخیص تیم پزشکی) توسط ایشان ویزیت می‌شوند.
- نسخ درمانی ارائه شده توسط دیگر پزشکان مطب مورد تایید آقای دکتر روازاده می‌باشد.
- توصیه می‌گردد نسخه و تدابیر ارائه شده، حداقل در دوره مصرف اعلام شده توسط پزشک دقیقاً رعایت گردد و در صورت بروز مشکل و یا داشتن سوال به یکی از طرق اشاره شده ذیل اقدام نمایید.

۳– پاسخ دهی به سوالات مربوط به نسخه و داروهای تجویز شده در مطب:

- از طریق کارکنان اتاق شماره ۳ مطب
- از طریق کارکنان عطاری حکیم عقیلی خراسانی به آدرس: خ جمهوری اسلامی– بین گلشن و پیروز– خ یاسری شمالی –بعد از چهار راه دیلمان
- در مواقع اضطراری، تماس با شماره تلفن: ۶۶۹۲۰۱۲۸–۰۲۱ ساعات تماس: ۹ صبح الی ۱۷

۴– پاسخ دهی به سوالات پزشکی:

ـ از طریق سایت رسمی آقای دکتر روازاده به نشانی
www.ravazadeh.com & ir
می‌توانید ضمن دستیابی به پاسخ سوالات پزشکی خود، از مطالب متعدد و متنوع آموزشی مندرج در سایت استفاده نمائید.

ـ تعداد ۴ جلد کتاب با عنوان «پرسش‌های شما، پاسخهای حکیم دکتر روازاده» و همچنین کتاب «بهداشت تغذیه از دیدگاه حکمای پزشکی ایرانی» تالیف دکتر حسین‌روازاده، منبع مناسبی برای پاسخگویی به سئوالات پزشکی شماست.

ـ از لوح‌های فشرده مجموعه سری سخنرانی‌های دکتر روازاده استفاده نمائید.

۵– بسته آموزشی خودآموز مبانی طب اسلامی ـ ایرانی:

امام رضا (ع): انسان مکلف است در امور تدابیر حفظ سلامتی خویش جاهل نباشد و تا حد امکان از آن آگاهی داشته و عذری از آن مورد پذیرش قرار نمی گیرد.
دیگر نیازی به هزینه‌های میلیونی برای فراگیری دانش طب اسلامی ـ ایرانی نبوده و شما می‌توانید از گنجینه دانش حکمای مسلمان که بعد از دو قرن برای اولین بار به خانه های پرمهر مردم ایران اسلامی هدیه می‌شود بهره مند شده و

فقط با تهیه یک بسته مجموعه آموزشی خودآموز که شامل بیست جلد کتاب و سی حلقه DVD و CD تصویری خودآموز بوده به راز و رمز طول عمر گذشتگانمان پی برده و ده ها نفر به صورت رایگان در منزل، محل کار و ... مباحث ذیل را آموزش ببینید:

- اصول تغذیه درست برای همه سنین
- آشنایی با انواع بادکش، حجامت، زالو درمانی و...
- تدابیر حرکت و سکون، ورزش، خواب و بیداری
- شناخت خواص گیاهان دارویی، انواع خوراکی‌ها و کاربرد آنها
- تدبیر مسافران
- درمان چاقی و لاغری
- تدابیر آب و هوا ـ فصول
- تدابیر بارداری و شیردهی
- تدابیر مشکلات روحی و روانی
- تدابیر آراستگی ، زیبایی و پاکیزگی
- اصول صحیح روابط زناشویی
- شناخت طبایع، مزاجها و...
- و ده‌ها مطلب متنوع دیگر...

پزشکان محترم می‌توانند بعد از گذراندن این دوره ها در روند درمان بیماران از آموخته های خود بهره برداری نمایند و غیر پزشکان نیز بعنوان محقق طب جامع با مراکز خدمات ذیربط همکاری داشته باشند.

۶- طریقه تهیه محصولات مورد تایید، داروها، بسته آموزشی، کتب و لوح فشرده سری سخنرانی‌های دکتر روازاده:

۱-عطاری حکیم عقیلی خراسانی به آدرس: خ جمهوری اسلامی-بین خ گلشن و پیروز-خ یاسری شمالی-بعد از چهار راه دیلمان

۲-عطاری‌های معتمد محل سکونت: برای کسب آگاهی از عطاری‌های معتمد محل سکونت خود با شماره ۶۶۹۲۰۱۲۸-۰۲۱ تماس بگیرید.

۳-ارائه سفارش تلفنی از طریق شماره تماس ۶۶۹۲۰۱۲۸-۰۲۱ و ارسال از طریق پیک یا باربری.

۷- دعوت برای سخنرانی:

درصورت تمایل جهت دعوت از آقای دکتر روازاده برای سخنرانی با روابط عمومی تماس بگیرید.

۸- جامعه اسلامی حامیان کشاورزی ایران:

تشکلی است حامی تولیدات ملی، کشاورزی و تغذیه سالم که با هدف بستر سازی در جهت توسعه فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و سیاسی بخش کشاورزی کشور تشکیل شده است و دبیر کل آن آقای دکتر حسین روازاده می‌باشد.

جهت عضویت در این جامعه با روابط عمومی به شماره ۶۶۹۲۰۱۲۸-۰۲۱ تماس بگیرید.

منتظر نقطه نظرات ارزشمند شما عزیزان هستیم



فراخوان ارائه تجربیات ارزشمند گذشتگان

"احیای تجربیات ارزشمند گذشتگان، گنجینه ای برای آیندگان"

با گسترش دانش بشری در زمینه علوم مختلف از جمله طب و پزشکی امید این می‌رفت که بیماری ها به طور کلی ریشه کن شده و اثری از آن در جوامع باقی نماند ؛ اما متأسفانه امروزه شاهد مبتلا شدن بسیاری از مردم به بیماری‌های گوناگون می‌باشیم ؛ بیماری‌هایی که در زمان گذشته و با توجه به دستاورد های حکمای ما و دانش طب جامع (ایرانی ، اسلامی و بومی) به راحتی و با کمترین امکانات درمان می‌شدند و به صورت مزمن و غیر قابل درمان در نمی‌آمدند! از یاد نبریم که دنیای غرب، دانش خود را در زمینه پزشکی و سلامتی مرهون حکما و دانشمندان بزرگ ایران زمین همچون زکریای رازی، ابن‌سینا، جرجانی و ... است و هر آن چه به آن دست یازیده است، تنها قطره‌ای کوچک از اقیانوس پر تلاطم علم بی‌پایان آباء و اجدادی ماست که استعمارگر در پی استعمار و استثمار نسل های پیشین، توانست تا حدود زیادی آن علوم را از یادها ببرد و الحق و الانصاف با برنامه‌ریزی و تلاش مستمر و القای غفلت زدگی از دانش پیشین و رویکرد به دانش همراه با سلطه و استثمار

انسان، توانست موفقیت‌های بی‌شماری را به دست آورد؛ به طوری که اکنون در بین مردم معاصر که حکما و دانشمندان از آباء و اجداد خود را ندیده و شاهد درمان بسیاری از بیماری‌های لاعلاج امروزی با تدبیر ساده و در دسترس آن-ها نبوده‌اند، نقل چگونگی مداوای بیماران توسط حکمای ما غیر قابل پذیرش و چیزی شبیه افسانه می‌نماید.

لذا جهت جمع آوری تجربیات بجا مانده از نسل گذشته و زنده نگهداشتن آن و برنامه ریزی جهت استفاده از تجربیات ارزشمند آنان بدینوسیله از کلیه علاقمندان و دلسوزان طب ایرانی اسلامی در خواست می‌گردد هر گونه مطلب و تجربه گذشتگان به صورت نقل قول یا تجربه شده در مورد روشهای درمانی بکار گرفته شده در نسل‌های گذشته در منطقه یا محل سکونت خود که به صورت سنتی اجرا می‌شده یا در حال انجام است را از طرق ذیل برای ما ارسال نمایند.

بدیهی است در صورت استفاده از مطالب ارسالی در کتب، نشریات و ... مطالب با ذکر نام ارسال کننده (در صورت تمایل) درج خواهد شد.

✓ صندوق "سوالات، انتقادات، پیشنهادها و ارائه تجربیات ارزشمند گذشتگان" نصب شده در مطب

✓ ارسال از طریق ایمیل به آدرس: tji1378@yahoo.com

✓ ارسال از طریق شماره فکس: ۶۶۴۲۷۲۳۵-۰۲۱

✓ تماس تلفنی با روابط عمومی به شماره: ۶۶۹۲۰۱۲۸-۰۲۱

✓ ارسال از طریق سایت بخش "ارائه تجربیات گذشتگان، گنجینه آیندگان":

www.ravazadeh.com & ir

جهت تعامل هر چه بهتر با ارائه کنندگان تجربیات ارزشمند گذشتگان خواهشمند است در صورت تمایل اطلاعات ذیل را نیز در کنار شرح تجربه درج نمایید:

- نام و نام خانوادگی
- تحصیلات
- شغل
- استان و شهر محل سکونت
- تلفن تماس (شماره تلفن همراه، تلفن ثابت و کد شهر)
- نحوه دستیابی به تجربه (شنیداری، تجربه شده و یا مستند با ذکر منبع)

عناوین نمونه‌ای از موضوعات قابل ارائه در خصوص تجربیات ارزشمند گذشتگان:

- راهکارهای متنوع درمان بیماری‌ها با استفاده از روش‌ها و داروهای سنتی

ـ تدابیر و درمان‌های اورژانسی رفع بیماری‌ها و اقدامات و کمک‌های اولیه مانند خوردن اسفند جهت رفع سریع اسهال و یا استفاده ازوسیله‌ای مانند اتوی داغ و قرار دادن آن از روی یک حوله بر روی محل کلیه ها برای تسکین درد سنگ کلیه

ـ اعمال یداوی، انواع حجامت‌ها، فصد، زالو درمانی، شکسته- بندی و جراحی‌های سنتی سرپایی(مانند ختنه، بخیه طبیعی، چلّه تیغ کردن نوزادان و ...)

ـ طرز تهیه داروهای سنتی، عرقیجات، روغنهای گیاهی و حیوانی،مواد غذایی فرآوری شده (مانند ارده و ...) و مایه اولیه لبنیات (مانند مایه ماست و ...)

ـ طرز تهیه غذاهای سنتی محلی، شیرینی‌جات، شربت‌ها، نوشیدنی‌ها، نان‌های محلی، تنقلات سنتی و ...

ـ روش‌های سنتی نظافت بدن و محیط زیست و طرز تهیه انواع شوینده‌های طبیعی (مانند مایع دستشویی، مایع ظرف‌شویی، صابونها، سفید کننده و جرم گیرهای طبیعی و ...)

ـ تدابیر و روش‌های سنتی بکار گرفته شده در زندگی قدما و عشایر در حوزه بهداشت و سلامتی مانند سنگ جوش

کردن شیر توسط عشایر برای رفع آلودگی‌های احتمالی شیر بدون از بین رفتن کیفیت آن

- تدابیر، تغذیه، روشهای نگهداری و درمان بیماری‌های دام، طیور و زنبور

- تدابیر دفع آفات، انواع کودهای طبیعی، روشهای کاشت، نگهداری و برداشت محصولات کشاورزی

و هزاران مطالب ارزشمند دیگر ...